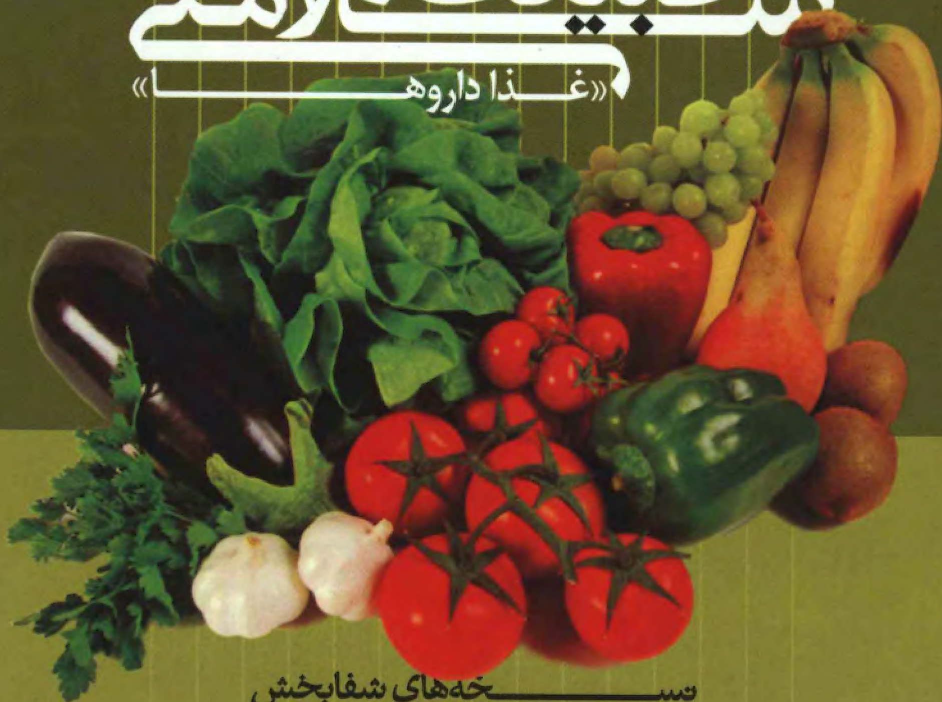


طبیعت و سلامتی

«غذا داروها»



نسخه‌های شفابخش

بانک اطلاعاتی گیاهان دارویی

منابع تهیه گیاهی ویتامین‌ها و مواد معدنی

خواص دارویی «غذا داروها»

انتشارات
حافظ نوین

دامون ترابی
فارغ التحصیل رشته زیست شناسی

طبیعت و سلامتی

بانک اطلاعاتی گیاهان دارویی
نسخه‌های شفابخش
خواص دارویی «غذا داروها»
منابع تهیه گیاهی ویتامین‌ها

دامون ترابی
فارغ‌التحصیل رشته زیست‌شناسی

انتشارات حافظ نوین

سرشناسه: ترابی، دامون ۱۳۵۸ ـ
عنوان و پدیدآور: **طبیعت و سلامتی**؛بانک اطلاعاتی گیاهان دارویی.../دامون ترابی.
مشخصات نشر: تهران: حافظ نوین، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری: ۴۳۲ص.
شابک: ISBN 978 - 964 - 8264 - 79 - 1
فهرستنویسی: فیپا
موضوع: گیاهان دارویی
موضوع: پزشکی سنتی --- نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۲ط۴ت/RS۱۶۴
رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۱
شماره کتابخانه ملی: ۱۹۳۰۶۹۱



طبیعت و سلامتی

تهیه و تنظیم از: دامون ترابی

ویرایش: زهرا مجاور

نوبت چاپ و تاریخ: اول ـ ۱۳۸۹

حروفچینی و صفحه‌آرایی: زهرا مجاور

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی

دنیای تجسم تصویر تلفن: ۸۸۸۴۶۸۹۱

چاپ و صحافی: گلشن

برنامه‌ریزی، تدوین و نظارت فنی

محمدرضا یزدی‌زاده

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران،بازار بین‌الحرمین،کوچه مسجد جامع،نبش پاساژ کاشفی

تلفاکس: ۸ ـ ۵۵۱۶۰۰۵۵

مرکز پخش: انتشارات لوح‌دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پ ۲۵۶

تلفاکس: ۳ ـ ۶۶۹۷۲۵۸۱

شابک ۱ ـ ۷۹ ـ ۸۲۶۴ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN 978 - 964 - 8264 - 79 - 1

تقدیم به مادرم که بهترین بود

و به پریسا و پژمان که یاری‌ام کردند

فهرست

فصل چهارم

فصل پنجم

فهرست اعلام بیماری‌ها

فصل اول

تاریخچه طب گیاهی و پزشکی در ایران

تاریخچه طب گیاهی و پزشکی در ایران

طب گیاهی، کهن‌ترین شیوهٔ درمان

طب گیاهی قدیمی‌ترین شکل درمان است که از طرف بشر شناخته شده و از دیرباز مورد استفاده قرار گرفته است. استفاده از این روش درمانی در تمامی تمدن‌ها سابقهٔ دیرینه دارد و یکی از اجزاء مهم پیشرفت علم پزشکی رایج به شمار می‌رود.

گرایش مجدد مردم به داروهای گیاهی و تولید روزافزون این فرآورده‌ها از طرف شرکت‌های معتبر داروسازی جهان بهانه‌ای است برای توجه بیشتر به درمان‌های گیاهی.

استفاده از گیاهان به عنوان دارو برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها از روزگاران کهن مورد توجه متخصصان طب سنتی قرار داشته و تا ابتدای قرن شانزدهم معتبرترین روش برای درمان بیماری‌ها به شمار می‌رفته است.

ابوعلی سینا از نخستین دانشمندانی است که در کتاب قانون به شرح و بررسی علمی خواص درمانی گیاهان پرداخته است.

کتاب قانون ابن‌سینا همراه با کتاب‌الحانی که از طرف رازی به رشته تحریر درآمد، منابع ارزشمند طب گیاهی بوده و قرن‌ها به‌عنوان کتاب مرجع مورد استفاده دانشمندان غربی بوده است. قرن شانزدهم با آغاز نگرش‌های جدید در علم پزشکی همراه بود.

در نتیجهٔ ظهور این دیدگاه‌ها، کم کم روش‌های درمان بیماری‌ها با گیاهان کنار گذارده شده و استفاده از داروهای شیمیایی جانشین گیاه درمانی شد؛ اما داروهای تازه مشکلات خاص خود را داشت.

عوارض جانبی بسیار زیاد داروهای شیمیایی و گرانی آن‌ها موجب گرایش مجدد مردم به طب گیاهی شد. در قرن اخیر پیشرفت عمده‌ای در بهره‌گیری از گیاهان دارویی حاصل شده است و آزمایشگاه‌های مجهز در سراسر جهان برای بررسی اثرات این داروها به کار و فعالیت مشغولند.

طب سنتی در عصر تجدد

شاید برای بسیاری از مردم قابل تصور نباشد که وجود انواع داروهای شیمیایی در بسته‌بندی‌های رنگارنگ حاصل تحقیق بر روی اجزای مؤثر گیاهان دارویی است. بد نیست، بدانید حدود ۲۵ درصد از داروهای تجویز شده از طرف پزشکان در ایالات متحده مشتق از گیاهان هستند.

بعضی از این داروها از عصارهٔ گیاهان تهیه شده و گروهی دیگر از ترکیبات شیمیایی با منشاء گیاهی ساخته می‌شوند. آمار استفاده از داروهای گیاهی در سال‌های اخیر قابل توجه است.

سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند که در حال حاضر ۸۰ درصد جمعیت جهان؛ یعنی حدود ۴ میلیارد نفر از طب گیاهی در درمان بیماری‌های استفاده می‌کنند. این سازمان خاطر نشان می‌سازد که از حدود ۱۱۹ داروی گیاهی حدود ۷۴ مورد آن دقیقاً همانند کاربرد آن‌ها در طب سنتی مورد استفاده پزشکان قرار می‌گیرد.

همین موضوع موجب شده است که هم اکنون تحقیقات گسترده‌ای از طرف شرکت‌های داروسازی روی خواص درمانی گیاهان مناطق مختلف جهان انجام گیرد. هم اکنون مواد مشتق از گیاهان نقش عمده‌ای در صنعت داروسازی دارند. چنین داروهایی برای درمان بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، انواع دردهای مزمن، آسم و دیگر بیماری‌ها به کار می‌رود.

به‌عنوان مثال «افدرا» گیاهی است که در طب سنتی چینی بیش از ۲ هزار سال برای درمان بیماری‌های تنفسی مثل آسم مورد استفاده بوده است. مثال دیگر گیاه «گل انگشتانه» (Foxglove) است. خواص درمانی آن از سال ۱۷۷۵ شناخته شده و در طب گیاهی استفاده فراوانی دارد. در طب رایج پودر برگ این گیاه به‌عنوان داروی قلبی برای میلیون‌ها بیمار تجویز می‌شود.

داروخانه طبیعت

تنوع گیاهان دارویی در طبیعت به حدّی است که دسته‌بندی علمی آن‌ها کاری مهم و در عین‌حال دشوار است. یکی از روش‌های طبقه‌بندی گیاهان دارویی بر اساس خواص آن‌هاست که به طور اختصار به آن اشاره می‌کنیم.

۱ـ گیاهان مقوی: این گیاهان در شرایطی خاص، برای تقویت بیمار تجویز می‌شود که عمدتاً می‌توان به دوران نقاهت، پس از بیماری‌های حاد اشاره کرد.

برخی از این گیاهان حاوی انواع ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات قندی هستند که در تامین انرژی مورد نیاز بدن و برقراری تعادل در عملکرد اندام‌ها، پس از بیماری نقش عمده‌ای دارند.

۲ـ گیاهان مدر: مقدار آب موجود در بافت‌ها تحت تاثیر عوامل گوناگون دچار تغییر می‌شود. اختلال در عملکرد قلب، ریه و کلیه‌ها نمونه‌ای واضح در این زمینه است. علاوه بر این مواردی مثل عادت ماهیانه در خانم‌ها، تجمع مایعات را به همراه دارد.

یکی از مؤثرترین راه‌های تعدیل آب موجود در فضای بین سلولی و بافت‌های مختلف بدن استفاده از گیاهان مدر است که موجب تسکین عوارض ناشی از این بیماری‌ها می‌شود.

۳ـ گیاهان مسهل و ملین: این دسته از گیاهان برای رفع یبوست و دفع آسان سموم از بدن به کار گرفته می‌شوند. گیاهان مسهل از راه‌های مختلف موجب برطرف شدن یبوست می‌شوند.

برخی از این گیاهان نظیر ریشه ریوند از راه افزایش ترشح صفرا و تحریک حرکات دودی روده این کار را انجام می‌دهند و بعضی دیگر مثل ریشه شیرین بیان و روغن زیتون با تحریک جدارهٔ روده موجب برطرف شدن یبوست می‌شوند.

دربارهٔ سایر گروه‌های گیاهان دارویی باید به آرام‌بخش‌ها، گیاهان عرق‌آور (جهت سرماخوردگی و تب) و گیاهان تهوع‌آور برای تخلیه سریع محتویات معده اشاره کرد که همگی با مشورت و زیر نظر پزشک تجویز و استفاده می‌شوند.

تاریخچه پزشکی در ایران

شروع تاریخچهٔ پزشکی در ایران از دوره‌ای است که آریایی‌ها در زادگاه نخستین خود در نزدیکی خوارزم زندگی می‌کردند. اولین پزشک آریایی «تریتا» نامیده شده که در واقع مانند اسکپیوس برای یونانیان و آسکولاپیوس برای رومیان است. نوشته‌های کتاب‌های مختلف زبان پهلوی نشان می‌دهند که «تریتا» در جراحی نیز دست داشته است. تریتا از خواص دارویی گیاهان مختلف نیز آگاهی کامل داشته و خود عصارهٔ آن‌ها را تهیه می‌کرده است. نام این پزشک نه‌تنها در پزشکی ایران به جا مانده، بلکه در منطقهٔ هندوستان نیز نخستین پزشک آریایی شناخته شده است. پس از تریتا در ناحیهٔ «ایران‌ویژ» در مکانی به نام «ورایماکرت» یک پزشک آریایی به نام «یما» توانست گروهی از بیماران پوستی، استخوانی، دندانی و بسیاری از بیماران دیگر را از افراد سالم تشخیص دهد.

ساکنان این ناحیه برای سلامتی خود از پرتوهای آفتاب بهره می‌گرفتند. بقراط ظاهراً اولین کسی است که در تاریخ، طب را به صورت منظم و مدون ارائه کرد و آن را از سحر و جادو جدا کرد.[1] پس از وی، جالینوس مدرسه جدیدی برای تشریح بنا کرد[2] و آثارش برای مدت بیش از هزار سال اساس عقاید طبیعی‌دانان قرار گرفت.

طب مزاجی در واقع اساس روش درمانی بقراط و جالینوس بود. دکتر نجم‌آبادی در کتاب تاریخ طب در ایران ضمن اشاره به این مطلب اذعان می‌کند که «مکتب طبی زرتشت خیلی پیشتر از مکاتب طبی یونان، در عالم وجود داشته است.» اما به هرحال در میان مورخین در بارهٔ مبدا طب مزاجی اتفاق نظر وجود ندارد. آقای سیریل الگود نویسندهٔ کتاب تاریخ پزشکی ایران در صفحه ۳۶ این کتاب عنوان کرده است: «تا آنجا که از اطلاعات بدست آمده معلوم می‌شود، در ایران قدیم وضعیت طب

---

۱. ۳۵۵ ـ ۴۶۰ قبل از میلاد مسیح.

۲. سال ۱۹۹ ـ ۱۲۹ میلادی.

پیشرفته‌تر از آشور بود. حتی به جرأت می‌توان پا را فراتر گذاشته و گفت که ایرانیان اصول آن چیزی را که طب یونانی نامیده شده به یونانیان تعلیم داده‌اند. حتی خود یونانی‌ها هم فرضیه طبایع چهارگانه خود را یک فرضیه بیگانه می‌شناختند و به رسم آن زمان آن را ایرانی می‌نامیدند.»

در قرن چهارم میلادی بود که مردم و حتی اطباء کم کم روش بنا نهاده شده از طرف بقراط و جالینوس را رها کردند و برای درمان بیماری‌ها به معالجه با سحر و طلسم متوسل شدند و سال‌های متمادی روش بقراط و جالینوس به فراموشی سپرده شد.

در جنگ‌های ایران و یونان بود که آثار طبی بقراط و دیگر اطبای یونانی به دست ایرانیان افتاد و ایرانیان از آن بهره جستند. در واقع در مدرسهٔ جندی شاپور با ترجمه آثار مهم نویسندگان یونانی، به کمک دانشمندان ایرانی طب یونان دوباره شکوفا شد. بعد از اسلام نیز با شکوفایی ترجمه کتب طبی یونان، دانشمندان مسلمان بزرگی از جمله محمدبن زکریای رازی و ابن‌سینا ظهور کردند. پیشرفت‌های علمی سریع مسلمانان موجب شگفتی جهانیان شده بود. طوری که هر کس به دنبال علم بود پا به این سرزمین می‌گذاشت. اما در اروپا شرایط متفاوت بود، در آن زمان در اروپا مناطق بیمارستانی کمی وجود داشت و شیوه درمانی علمی چندان مرسوم نبود، در حالی که در قلمرو اسلام بیمارستان‌هایی مجهز به بخش‌های مختلف با تخصص‌های مختلف وجود داشت

همچنین آورده‌اند که بیمارستان‌ها دارای کتابخانه، سالن تدریس و داروخانه بوده است. در دوران پیش از رنسانس که اروپا تحت فرمان کلیسا اداره می‌شد اروپاییان کاری نمی‌کردند، مگر با انگیزه‌های دینی و خرافات برگرفته از دین مسیحیت، به‌طوری که در درمان بیماری‌ها نیز فقط به دعا درمانی می‌پرداختند. با فتح شهرهای مسلمانان توسط مسیحیان، آثار علم و فن‌آوری و تمدن مسلمین در این شهرها موجب تعجب اروپاییان شد که از جمله این شهرها بیت‌المقدس بود. این مسائل موجب زمینه‌سازی «انقلاب رنسانس» در اروپا شد. در طی دوران رنسانس کتاب‌های دانشمندان مسلمان به زبان‌های اروپایی ترجمه شدند و این روند باعث پیشرفت اروپایی‌ها شد. گفته می‌شود که در زمینه طب، پس از انجیل کتاب «قانون در طب» ابن‌سینا متداول‌ترین کتاب در اروپا شد و طب ابن‌سینا برای مدت‌ها در اروپا تدریس می‌شد. در این دوران بود که مسلمانان دچار جنگ‌های داخلی و حکم‌فرمایی حکام نالایق و سیاست‌های استعماری دولت‌های اروپایی شدند و به تدریج از علوم دور ماندند.

جندی شاپور نقشی مهم در تاریخ طب ایران داشته است. گفته می‌شود که تاسیس اولیهٔ این شهر به دوران قبل از تاریخ و زمان ورود قوم آریایی‌ها بر می‌گردد و بعدها به وسیله «شاپور» تجدید بنا

شده است. هدف اولیه وی از این تجدید بنا ایجاد محلی برای استقرار اسیران رومی و یونانی و استفاده از تخصص‌های آنان بود.

از سیر تحولات مدرسه جندی شاپور در بقیهٔ دوران حکومت ساسانیان اطلاع چندانی در دست نیست، ولی گفته می‌شود که پزشکان متبحری از این مدرسه به اطراف کشور و حتی کشورهای همجوار گسیل می‌شده‌اند که نام برخی از آنان در آثار بزرگانی چون سعدی، جاودانه گشته است. زمانی که اعراب به ایران حمله کردند این مدرسه در اوج شکوفایی علمی خود بود. در سال ۶۳۶ میلادی جندی‌شاپور به سپاه اسلام تسلیم شد، ولی خوشبختانه شهرت این دانشگاه باعث شد که از گزند حوادث مصون بماند و همچنان به‌عنوان مرکز پزشکی قدیم و علوم یونانی باقی بماند. بعدها با مهاجرت اساتید آن به بغداد کم کم از شهرت و آوازه این شهر کاسته شد و بغداد جای آن را گرفت.

پزشکی در دوره‌های مختلف ایران

طب در دوران خلافت امویان

یک قرن و نیم از ابتدای استیلای مسلمانان بر ایران از جمله ادوار پر ابهام تاریخ سرزمین ایران است. در واقع اطلاعات موجود از وضعیت سیاسی، اجتماعی و علمی این دوران بسیار اندک است. ا. س.کندی در این باره می‌گوید:«از قضا آگاهی ما درباره‌ی علم در عصر ساسانی بیش از اطلاع ما از همین زمینه در صد سال استیلای عرب می‌باشد.»

در نتیجهٔ این کمی اطلاعات، اظهار نظرهای متفاوت و گاهی متضاد در بین مورخین وجود دارد. چنان‌که بعضی، اعراب را بی‌فرهنگ و دشمن علم دانسته و برخی دیگر توصیه‌های اسلام در خصوص لزوم یادگیری علوم را مورد تأکید قرار داده و مسلمانان را طرفدار و دوستدار علم دانسته‌اند. در واقع طبق شواهد مسلمانان بعد از فتح جندی شاپور نه‌تنها ویرانی و کتاب سوزی نکردند، بلکه با خوش‌رفتاری برخورد کرده و مدرسه طب را دست نخورده در اختیار استادان مسیحی باقی گذاشتند. سید حسن نصر در این باب ادعا کرده است که «از یک جهت فعالیت علمی این دوره ادامه فعالیت‌هایی بوده که از اواخر عصر ساسانی آغاز شده بود، اما به مقیاسی بسیار وسیعتر» از شواهد تاریخی بر می‌آید که در این دوران رکود علمی کم و بیش وجود داشته است. دلیل این رکود علمی را در چند چیز می‌توان دانست. مهم‌ترین عامل این بوده است که اعراب چیزی بیشتر از علم و فرهنگ ایرانیان نداشتند تا به ایرانیان بدهند. دیگر اینکه در طی دوران حکومت امویان، ایران دچار حوادث و آشوب‌های بسیاری بود و در نتیجه دانشمندان و پزشکان به جای توجه به علم به فکر جان و مال خود بودند. بنابراین در نظر اعراب عرصه‌ای برای گسترش اسلام و منبع ثروت برای تامین مخارج حکومت بوده و به همین دلیل دیگر در ایران جایگاهی برای دانش‌پروری باقی نماند.

خلافت عباسیان و علم پزشکی

با روی کار آمدن عباسیان، نگرش طبقاتی و برتری عرب بر عجم کم شده و در نتیجه خلفا تمایل بیشتری نسبت به حضور ایرانی‌ها پیداکردند. از جمله نمونه‌های بارز این مسئله حضور اطبای ایرانی در دستگاه خلافت از زمان حکومت منصور به بعد بود. طبق شواهد تاریخی این حضور به حدی پر رنگ بوده که برخی نویسندگان بیان کرده‌اند که منصب وزارت که در ابتدای دوران عباسی شکل گرفت اغلب در اختیار پزشکان قرار می‌گرفت.

در بارهٔ آغاز نفوذ پزشکان غیرعرب به دربار خلیفه منصور گفته شده که وی به دلیل بیماری

سوءهاضمه‌ای که همواره از آن رنج می‌برد و اطبای مخصوص خلیفه از درمان آن عاجز و ناتوان بودند، از «جورجیس بختیشوع» رئیس «دانشگاه جندی شاپور» برای آمدن به بغداد دعوت کرد و بختیشوع پس از این دعوت پسرش را به‌عنوان رئیس دانشگاه منصوب و خودش به همراه تعدادی دیگر از همکارانش به بغداد بازگشت. این حضور در واقع به عنوان نقطه عطفی برای خاندان بختیشوع و کلیه پزشکان غیرعرب به حساب می‌آید، چون اولاً به غیر از جورجیس که علاوه برعلم طبابت در علم ترجمه هم شهرتی به سزا داشت و گفته می‌شود از اولین مترجمان آثار طبی به زبان عربی بود، بقیه خاندان او و فرزندانش برای سالیان دراز (تا زمان عضدالدوله) در دربار خلفای عباسی می‌زیستند. فرزندان بختیشوع گرچه اعتبار علمی پدر را نداشتند و بیشتر به امور سیاسی مشغول بودند، ولی به هرحال همواره مقرب درگاه بودند. ثانیا حضور آنان به منزله فتح بابی بود برای حضور دیگر اطبای غیر عرب در دستگاه خلافت که از مهمترین آن‌ها می‌توان به خاندان «ماسویه» اشاره کرد.

ماسویه به همراه دو پسرش میکائیل و یوحنا وارد دستگاه خلافت هارون‌الرشید شده و به دلیل آوازه علمی به رقابت با خاندان بختیشوع پرداختند. گفته می‌شود که یوحنا از شهرت علمی و طبی بیشتری برخوردار بود و در دوران چهار خلیفه عباسی؛ یعنی مامون، معتصم، واثق و متوکل به امر طبابت و ترجمه آثار یونانی اشتغال داشت.

نهضت ترجمه که از دوران عباسی آغاز شده بود، در دوران مامون با شروع به کار «بیت‌الحکمه» به اوج خود رسیده بود و یکی از اعصار مهم تاریخ پزشکی می‌باشد. اشتیاق فراوانی بین مترجمین که اکثر آن‌ها اطبای دربار بودند، برای ترجمه آثار طبی یونانی وجود داشت و حمایت خلفا از این حرکت علمی و دقت مترجمین برای ترجمه این آثار همه از جمله عواملی بود که این دوران را به دوره‌ای طلایی در شکوفایی علمی به خصوص علم طب تبدیل کرد.

چشم پزشکی یکی از شاخه‌های پزشکی بود که در این دوران به شکوفایی خود رسید. البته مسلمانان در داروسازی هم پیشرفت‌هایی داشتند، ولی ایجاد روش‌های جدید در چشم پزشکی از افتخارات پزشکان اسلامی بود. گفته شده است که مسلمانان دانسته‌های رومیان و یونانیان را از طریق ترجمه به دست آورده و سپس بر آن‌ها افزودند. با پیشرفت این علم مسلمانان توانستند بسیاری از انواع بیماری‌های چشم را تشخیص داده و شیوه درمان آن‌ها را بیان کنند. در زمینهٔ جراحی چشم نیز مسلمانان به پیشترفت‌های چشم‌گیری دست پیدا کردند.

آل بویه و تحولات علم طب

شروع خلافت آل بویه و اعمال نفوذ آنان در دستگاه خلافت باعث ایجاد فضای نسبتاً مناسبی برای رشد دانش و فرهنگ شد و اطبا دوباره به کارهای علمی روی آوردند و دوباره شرایط برای رشد شکوفایی طب فراهم شد. ابن‌العبری در کتاب خود در باره این دوران چنین می‌گوید: «بدین ترتیب این‌گونه مطالعات و تفکرات که مرده بودند، جانی تازه یافتند و مشتاقان این حقایق که پراکنده بودند بار دیگر انجمن آراستند. جوانان به تحصیل و مطالعه تشویق شدند و پیران به ارشاد و تربیت مامور گشتند...»

از جمله کارهای مهم آل بویه به خصوص عضدالدوله تلاش فراوان وی برای احداث بیمارستان بود. بیمارستان‌های بسیاری در شهرهای مختلف تأسیس گردید. بیمارستان‌هایی که در دوران اسلامی در شهرهای مختلف ساخته می‌شد غالبا الگوی بیمارستان جندی شاپور را داشتند و مرکز جندی شاپور برای سال‌های متوالی تامین کنندهٔ کادر پزشکی و پرستاری این بیمارستان‌ها بود. در این بیمارستان‌ها مانند مراکز درمانی دانشگاهی امروزی عمل می‌کردند؛ یعنی تمامی کارهای پزشکی و داروسازی انجام می‌شد و علاوه بر آن اطبای با سابقه به تعلیم اطبای جوان می‌پرداختند. در تاریخ آمده است که قبل از عضدالدوله بیمارستانی در قسمت قدیمی شهر بنا شده بود که در طرف دروازه کوفه قرار داشت.

این بیمارستان از قدیم به مریضخانه مرکزی بغداد مشهور بوده و اغلب پزشکان بغداد از بختیشوع تا زمان احداث بیمارستان عضدی در آن‌جا کار می‌کردند. عضدالدوله علاقه و عشق زیادی به ترجمه مطالب علمی و پزشکی داشت و بیمارستان‌های مجهزی را در شهرهای مختلف احداث کرد از جمله بیمارستان بغداد که طبق شواهد تاریخی بسیار بزرگ و مجهز بوده است. این دوران باعث ظهور بوعلی سینا، رازی و بسیاری از دانشمندان و اطبای نامدار گردید.

گیاهان دارویی و سلامتی

از آن‌جا که انسان جزیی از طبیعت است و قطعاً طبیعت برای هر بیماری، گیاه مداوای آن را به وجود آورده است. انسان هرچه به طبیعت نزدیک‌تر می‌شود، سالم‌تر و عمر بیشتری می‌کند. به همین دلیل انسان هرچه به طبیعت روی می‌آورد و از نعمات آن بیشتر بهره می‌برد درمان بیماری‌ها خود سریع‌تر، بهتر و مطمئن‌تر انجام می‌شود. باید گفت که انسان تنها با داروهای شیمیایی مداوا نمی‌شود. همه عوامل طبیعی نقش درمان و دارو نهایتاً نقش پیشگیری را در برابر بیماری‌ها دارند. وجود گیاهان دارویی در طبیعت یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است.

تاریخچه استفاده انسان از گیاهان دارویی

سابقه درمان بیماری‌ها با گیاهان دارویی به قدمت تاریخ زیست انسان بر روی کره زمین باز می‌گردد. انسان به حکم تجربه، علم و اندیشه و بنا به مقتضات خود در طول عمر حیات در کره زمین به کمک گیاهان دارویی خود را مداوا کرده و می‌کند. گیاهان دارویی در باغ خدا می‌رویند. در دشت‌ها، مراتع وسیع، جنگل‌ها و... پیدا می‌شوند. به دست کسی کاشته نشده و به همت کسی هم آبیاری نشده است. هزاران سال است که بدین منوال در چرخه حیات بوده و طبیعت را آرایش می‌دهند.

رابطه گیاهان دارویی و بیماری

هر خاکی و هر آب و هوایی، بستر انواعی از گیاهان دارویی است. بنابراین همه چیز در همه جا نمی‌روید و حکمت خلقت در این است که هر جا بیماری هست، قطعاً نوع گیاه دارویی آن نیز یافت می‌شود. از طرفی همه گیاهان دارویی در یک فصل خاص نمی‌رویند. هنوز کسی رابطه بین شیوع بیماری در یک فصل یا یک زمان و وفور گیاهان دارویی آن فصل را جستجو نکرده است، ولی

می‌دانیم که بسیاری از بیماری‌ها در فصل خاص شیوع پیدا می‌کنند و بعضی از گیاهان دارویی شناخته شده و ناشناخته نیز در همان فصل به وفور یافت می‌شوند.

ترکیبات مهم گیاهان دارویی: هر ماده‌ای که در گیاهی پیدا می‌شود، دارای نقش خاصی در گیاه می‌باشد. ماده می‌تواند در ساختمان گیاه برای انجام اعمال حیاتی بکار رفته باشد و همچنین در ساختار خواص فیزیکی و شیمیایی گیاه نقش داشته باشد.

روغن‌های عطری: مواد عطری، درمان‌کننده، ضد عفونی کننده، محرک اشتها، هضم‌کننده غذا، ضددرد، ضد نفخ معده و روده و ضد اسپاسم عضلانی می‌باشند.

آلکالوئیدها: انواع مواد مخدر از جمله مرفین، کدئین و کوکائین در شمار آلکالوئیدها هستند. هر کدام از این مواد نقش مخصوصی در درمان بیماری‌ها دارند.

مواد پروتئینی: مواد پروتئینی از ترکیب اسیدهای آمینه ایجاد شده‌اند نصف اسیدهای آمینه را انسان قادر به سنتز آن‌ها نیست و باید توسط تغذیه گیاهی و جانوری وارد بدن شوند.

مواد تلخ مزه: بسیاری از گیاهان دارای مزه تلخ هستند، مانند کاسنی که خواص دارویی درمانی دارد. مواد تلخ مزهٔ غیر سمی محرک اشتها بوده و تحریک کنندهٔ بسیاری از اندام‌ها برای فعالیت بیشتر مانند کبد و کیسه صفرا هستند.

فلاونوئیدها: مواد مؤثری هستند که عمدتاً در گیاهان عالی یافت می‌شوند این مواد انواع سموم در بدن را خنثی می‌کنند.

تانن‌ها: خاصیت ضددرد دارند، لثه‌ها و پوست دهان را محکم و تمیز می‌کنند. اثر مثبت روی جدار معده و روده‌ها دارند.

مواد لعاب‌دار: وظیفه این مواد است که مایعات را به مواد متصل می‌کنند. این مواد موجب کاهش کلسترول خون می‌شوند. گیاه پنیرک، ختمی و بارهنگ، غنی از مواد لعاب‌دار هستند.

از دیگر مواد موجود در گیاهان دارویی می‌توان به ویتامین‌ها، اسیدهای گیاهی و قندها اشاره کرد.

فصل دوم

اصول کلی در استفاده از گیاهان دارویی

تهیه و تبدیل گیاهان دارویی

هر گیاهی در طبیعت دارای روند رشد ویژه خود می‌باشد. خواص گیاهان در فصول، هفته‌ها و یا حتی روز و شب متغیر است. (به عنوان مثال بعضی از گیاهان به هنگام صبح و بعضی به موقع عصر و شب معطر می‌شوند) بنابراین از نظر خواص دارویی، زمان مناسب برداشت محصول دارای اهمیت خاصی است. قسمت‌های مختلف گیاه نیز دارای اثرات متفاوت هستند.

در بسیاری از موارد ماده مؤثر عمدتاً در برگ، شکوفه، ساقه، ریشه، بذر یا میوه است. همیشه گل‌ها را قبل از ظهر، یعنی زمانی که شبنم یا رطوبت شبانه از بین رفته است جمع‌آوری می‌کنند.

کار جمع‌آوری برگ مورد نظر را بعد از غروب آفتاب شروع می‌شود. بعضی از گیاهان باید در ظروف سربسته و یا در کیسه کتانی نگهداری شوند. کسانی که گیاهان را ذخیره می‌کنند، باید مرتباً از نمونه‌ها بازدید کرده و از آفات و امراض احتمالی آن آگاه باشند.

روش نگهداری گیاهان دارویی

تهیه گیاه تر و تازه در طول سال مسیر نیست. لذا گیاهان جمع‌آوری شده را بعد از خشک شدن باید به صورت پودر در آورده و حتی‌المقدور در شیشه‌های دهان گشاد نگهداری کرد. پودر می‌تواند شامل اندام‌های گیاهی باشد که جداگانه نگهداری می‌شود.

اندازه‌ها، مقادیر

دم کرده
شیرابه
جوشانده
پودر
جوشانده ملایم
ضماد (بانداژ و کمپرس)
جوشانده معمولی
کمپرس مرطوب
جوشانده قوی
کمپرس گرم و خشک
خیسانده
داروهای مخصوص شستشو
خیسانده با آب سرد
استفاده‌از داروهای‌گیاهی در وان حمام
خیسانده الکلی

از آن‌جایی که ممکن است در هنگام تهیه داروهای گیاهی وسایل اندازه‌گیری مناسب در دسترس نباشد، می‌توان از ابزار زیر به عنوان واحد وزن استفاده کرد که تقریباً برابر با اوزان مورد نظر می‌باشد.

۰/۲۵ گرم= $\frac{۱}{۴}$ قاشق مرباخوری
۰/۵ گرم= نصف قاشق مرباخوری
۱گرم= ۱ قاشق مرباخوری لب پر
۲گرم= ۱ قاشق مرباخوری سرپر
۳گرم= ۱ قاشق غذاخوری پر
۴گرم= ۱ قاشق غذاخوری لب پر
۵گرم= ۱ قاشق غذاخوری سرپر
۱ فنجان= $\frac{۱}{۴}$ لیتر آب و حدود ۲۰۰ میلی لیتر.

در مورد اوزان ۰/۲۵ گرم و کمتر از آن حتماً باید از ترازوهای دقیق استفاده شود. در مواردی که تنتورها یا عصاره‌های خاص موردنظر باشد، آنها را باید از داروخانه تهیه کرد.

طرز تهیه داروهای گیاهی

الف ـ دم‌کرده

دم‌کرده بهترین و با ارزش‌ترین روش تهیه داروهای گیاهی است، زیرا مهمترین مواد مؤثر گیاهان دارویی در اثر جوشیدن از بین می‌روند.

روش تهیه عصاره دم کرده به این شکل است که مقدار تعیین شده از گیاه خرد شده را با یک فنجان آب جوش (تا حداکثر یک لیتر) مخلوط کرده و به هم می‌زنند. سپس روی ظرف را پوشانده و می‌گذارند تا ۱۵ ـ ۳۰ دقیقه دم بکشد، بعد آن را صاف می‌کنند. در صورتی که بعضی از بیماران نسبت به داروی خاصی عدم تحمل نشان دهند، بهتر است که در دفعات اول مصرف دارو فقط ۶ تا ۸ دقیقه

دم کشیده شود.

ب ـ جوشانده

روش جوشاندن، اغلب برای داروهایی به‌کار برده می‌شود که از ریشه، ریزم، پوست، رزین یا دانه‌ها تهیه می‌گردند و یا هنگامی که اطمینان داشته باشند مواد مؤثر آن‌ها در اثر حرارت و یا حل شدن در آب از بین نمی‌روند. ضمناً توجه شود که از ظروف آهنی جهت جوشاندن گیاهان استفاده نشود.

۱ ـ جوشاندن ملایم: برای تهیه این شکل از دارو، مقدار معینی از گیاه خرد شده را با $\frac{1}{4}$ لیتر آب جوش مخلوط کرده و می‌گذارند که کمی قُل بزند، سپس آن را از اجاق دور کرده و آن را دم می‌کنندر خاتمه آن را صاف می‌کنند.

۲ ـ جوشانده معمولی: برای تهیه این نوع دارو، مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده را با $\frac{1}{4}$ لیتر آب سرد مخلوط کرده و می‌گذارند که به جوش آید، سپس آن را صاف می‌کنند.

۳ ـ جوشانده قوی: برای تهیه این نوع دارو ابتدا مانند روش جوشانده معمولی مقدار معین گیاه خرد شده را با $\frac{1}{4}$ لیتر آب سرد مخلوط کرده و می‌گذارند که به جوش آید. سپس آن را از شعله درو کرده و روی ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۱۰ دقیقه دم بکشد و در خاتمه آن را صاف می‌کنند.

ج ـ خیساندن

۱ ـ خیساندن با آب سرد: این روش را اغلب برای گیاهانی به کار می‌برند که مواد مؤثر آن‌ها در اثر حرارت زود خراب یا تبخیر می‌شوند. برای انجام این منظور بر روی مقدار مورد نظر از گیاه خرد شده $\frac{1}{4}$ لیتر آب سرد ریخته، درب ظرف را پوشانده و می‌گذارند که ۶ تا ۱۲ ساعت باقی بماند. هرچه میزان این زمان طولانی‌تر شود عصاره قوی‌تر خواهد بود.

۲ ـ خیسانده‌های الکلی: این روش اغلب برای گیاهانی به کار می‌رود که مواد مؤثر آن‌ها در آب حل نمی‌شوند. برای تهیه این نوع دارو بر روی مقدار لازم از گیاه خرد شده، مقداری از الکل اتیلیک ۶۰٪ را می‌ریزند که تمام قسمت‌های گیاهی پوشیده شود، سپس در ظرف را می‌بندند و چند روزی نگاه می‌دارند (برای تهیه عصاره‌های قوی‌تر از الکل خالص یا ۹۰٪ استفاده می‌شود).

توجه: برای تهیه عصاره‌هایی به منظور خوراکی، ضدعفونی‌کننده زخم‌ها، غرغره‌ها و دهان‌شویی‌ها می‌باید عصاره‌های تهیه شده پیوسته با آب، رقیق شود.

د ـ شیرابه

برای تهیه شیرابه گیاهان دارویی، گیاه تازه را در هاون (یا خرد کننده‌های الکتریکی) خوب له کرده و

سپس داخل یک پارچه تمیز آن را فشار می‌دهند. برای به کار بردن این نوع دارو به عنوان مصرف خوراکی اغلب یک قاشق مرباخوری از شیرابه را در شیر یا آب حل و میل می‌کنند.

هـ ـ پودر

برای تهیه پودر، گیاه خشک شده را در هاون به صورت پودر درآورده و سپس با الک ریز، الک می‌کنند. برای مصرف خوراکی، مقدار مورد نظر از پودر را در یک قاشق غذاخوری شیر یا آب حل کرده و میل می‌کنند. جهت مصرف خارجی مثل سایر پودرها، به قسمت مورد نظر پاشیده می‌شود.

و ـ ضماد (بانداژ، کمپرس)

اصولاً ضمادها را جهت رفع کبودی و کوبیدگی، احتقان، التهاب، کشیدن چرک از دمل‌ها، آرام کردن خراش‌ها و کشیدن سموم از بدن مورد استفاده قرار می‌دهند. معمولاً این گیاهان را به صورت خمیر در آورده و به طور مستقیم روی بدن قرار می‌دهند و یا آن را ابتدا بر روی پارچه تمیز کشیده و سپس مورد استفاده قرار می‌دهند.

۱ ـ بانداژ یا کمپرس مرطوب نوع (اول): برای تهیه این نوع دارو در صورتی‌که دستور خاصی نداشته باشیم، بدین ترتیب عمل می‌شود که ۱۰ گرم از گیاه خرد شده را در $\frac{1}{4}$ لیتر آب به صورت چای دم می‌کنند. سپس آن را صاف کرده، چلانده و گرم گرم (نه داغ) به صورت کمپرس به کار می‌برند.

البته باید بر روی این کمپرس گرم و مرطوب یک تکه پارچه غیرقابل نفوذ و یا روی آن دستمال گرم قرار داده شود.

۲ ـ بانداژ یا کمپرس مرطوب (نوع دوم): گیاه خرد شده دارویی را در یک کیسه پارچه‌ای کوچک قرار داده و در داخل آب جوش قرار می‌دهند، سپس آن را صاف کرده و مطابق روش ۱ عمل می‌کنند.

۳ ـ کمپرس‌های گرم و خشک: برای تهیه این نوع دارو، گیاه خرد شده را در یک کیسه تمیز سفید قرار داده و خشک خشک حرارت داده و به صورت کمپرس روی عضو قرار می‌دهند.

ز ـ داروهای مخصوص شستشو

برای این منظور گیاه دارویی خرد شده را به طوری که چای را درست می‌کنند آماده کرده و با آن زخم‌ها را شستشو می‌دهند.

ح ـ استفاده از داروهای گیاهی در حمام‌ها

برای این منظور ۱۰۰ گرم از گیاه خرد شده را در یک لیتر آب جوشانده و صاف می‌کنند، سپس آن را به مایع حوضچه یا وان اضافه می‌کنند. برای تهیه مایع جهت پاشویه کردن کافی است که ۴۰ گرم از

گیاه در $\frac{1}{4}$ لیتر آب جوشانده و به کار برده شود.

زمانی که گیاهان به راحتی در دسترس باشند، کافی است که از دم‌کرده گیاه به مدت ۱۵ دقیقه و یا خیسانده سرد ۱۳ ساعته استفاده شود.

توجه: بار دیگر نظر علاقه‌مندان به گیاه درمانی را کاملاً به این نکته جلب می‌کنیم که گیاهان مورد نظر می‌باید حتماً از عرضه کنندگان مطمئن تهیه و مصرف شوند. زیرا در غیر این صورت ممکن است گیاهان تهیه شده به طور صحیح برداشت، خشک، انبار و نگهداری نشده باشد. از مصرف این نوع گیاهان به هیچ وجه اثر درمانی مطلوب حاصل نخواهد شد. از طرف دیگر باید به دستور تهیه دارو که در نسخه ذکر شده کاملاً توجه شود(دم کرده، جوشانده، خیسانده)؛ زیرا این روش‌ها با توجه به مواد مؤثر موجود در گیاه که باید از آن خارج شده و پس از مصرف اثر درمانی خود را ظاهر سازد، در نظر گرفته شده است. بدین سبب توصیه می‌شود، در صورتی که دستور تهیه دارو در دسترس نباشد به خصوص در مورد داروهایی که از برگ و گل‌های گیاهان تهیه می‌شود، آن را به صورت دم کرده تهیه و استعمال کنند.

فصل سوم

بانک اطلاعات «غذا داروها» و گیاهان دارویی

خصوصیات اقلیمی و نام علمی

«غذا دارو» به گیاهانی گفته می‌شود که در
تغذیه روزانه مورد استفاده قرار می‌گیرند

فهرست عمومی

۱ - غذا داروها

نام علمی	نام انگلیسی	نام علمی
آرتیشو (کنگرفرنگی)	Artichoke	Cynara scolymus
آفتاب‌گردان	SUNFLOWER	Helianthus annus
آووکادو	Avocado	Persea americana
اسفناج	Spinach	Spinacia oleracea
انار	Pomegranate	Punica
انبه	Mango	Mangifera indica
انجیر	Fig	Ficus carica
انگور	Grape Vine	Vitis
بابونه	Chamomile	Chamaemelum nobile
بادام	Almmod	Amygdolus
بادام زمینی	Peanut	Arachid
بادمجان	Eggplent	Solanum Melongena
باقالا	Faba bean	Faba vulgaris
برنج	RICE	Oryza
به	Quince	Cydonia
پرتقال	Orange	Citrus sinensis
پسته	Pistachio	Pistaca
پنیرک		
پیاز	Onion	Allium cepa
ترب و تربچه	Radish	Raphanus sativus
تمبرهندی	Tamarind	Tamarindus indica
تمشک		
توت سفید		

نام علمی	نام انگلیسی	نام علمی
توت فرنگی		
جعفری	Parslery	Petroselinum sativum
جو	Barley	Hordeum vulgare
جودوسر (یولاف)	Oat	Avena sativa
چغندر	BEETS	Beta vulgaris
خاکشیر	FLixweld	Descurainia sophia
خرما	Date	Phoenix dactylitera
خیار	Cucumber	Cucumis sativus
دارچین	Cinnamon	Cinnamimum zelanicum
ذرت	Corn	Zea mays
ریحان	Basli	Ocimum basilicum
زردآلو	Apricot	Armeniaca bulgar
زردچوبه	Turmeric	Curcuma longa
زرشک	Barberry	Berberis
زعفران	Saaffron	Crocus sativus
زنجبیل	Ginger	Zingibar officinale
زیتون	Olive	Olea europaea
زیره سبز	Cumin seed	Cuminum cyminum
سیب	Apple	Nigella Sativa
سیب زمینی	POTATO	Solanum tuberosum
سیر	Garlic	Allium sativum
شاه توت	Mulberry	
شلغم	TURNIP	brassica napus
شنبلیله	Fenugreek	Trigonella gracum
شویدDill		Aniethum graveolens
عدس	Lentil	Lens culinaris medic
فندق	Hazelnut	Corylus avellana

نام علمی	نام انگلیسی	نام علمی
قهوه	Coffee	Coffea arabica
کاهو	Lettuce	lactuca sativa
کدو	Squash	Lagenaria vulgaris
کرفس		
کلم بروکلی		
کنجد	Sesame	Sesamus indicum
گردو	WALNUT	Juglans regia
گریپ‌فروت	Grapefruit	Citrus paradisi
گشنیز	Coriander	Coringrum sativum
گلابی	Pear	Pirus communis
گوجه فرنگی	Tomato	Lycopersicum esculentum
لوبیا	Kidney bean	Phasaeolous vulgaris
لوبیای سویا	Soy bean	Soja hispida Mownch
لیموترش	Lemon	Citrus limon
مارچوبه	Asparagus	Asparagus
موز	Banana	Musa sapientum
نارگیل	Coconut	Cocos nucifera
نخود	Chickpea	Cicer arietinum
نعناع	Peppermint	Mentha piperita
هل	Carfamom	Elattaria cardamomum
هلو	Peach	Amygdalus persica
هندوانه	Watermelon	Citrullus vulgaris
هویج	Carrot	Daucus carota

۲ -گیاهان دارویی

نام علمی	نام انگلیسی	نام علمی
آقطی سیاه (انگور کولی)	Elderberry	Sambucus nigra

نام علمی	نام انگلیسی	نام علمی
اسطوخودوس (لاواندر)	Lavander	Lavandula
باباآدم	Burcock	Arctium lappa
بلوط ـ گزعلفی (شیره بلوط)	Oak	Quercus
تخم کتان	FLAX SEED	Linum usitatissimum
توس (غان)	White Birch	Betula alba
چای کوهی	St. johns Wort	Hypericum perfratum
ختمی	Marshmallow	Althaea officinalis
رازیانه	FENNEL	Foenieulum vulgare
روناس	Madder	Rubia Tinctorum
سنبل‌الطیب (علف گربه)	Valerian	Valeriana Officinalis
شاه پسند وحشی	Vervain	verbana officinallis
شبدر قرمز	Red Clover	Trifolinm Pratenes
شیرین بیان	Licorice	Glycyrrhiza globra
صبر زرد	Aloe	Aloe vera
علف هفت بند	Knotgrass	Polygonum aviculare
عناب	Jujube tree	Zizyphus jujuba Mill
فلوس	Cassia	Cassia Fistula
قاصدک	Dandelion	Taraxacum officinalis
کوشاد (ژانسیان)	Gantian	Gentiana Litea
گاوزبان	Borage	Borage Officinalis
گزنه	Nettle	Urtica dioica
گیاه دم اسب	Horsetail	Equisetum arvense
گیاه زوفا	Hyssop	Hyssopus Officinalis
مامیران کبیر	Greater	Chelidonium majus
میخک	Clove	Caryophillium aromaticus
یونجه	Alfalfa	

۱

غذا داروها

آرتیشو (کنگر فرنگی) **Artichoke**

نام علمی Cynara scolymus

گیاه شناسی

آرتیشو گیاه بومی مناطق مرکزی مدیترانه است، ولی در حال حاضر در بیشتر مناطق معتدل دنیا کشت می‌شود.

رومی‌ها در حدود ۲۰۰۰ سال پیش این گیاه را پرورش می‌دادند و به عنوان سبزی در سالاد استفاده می‌کردند. آرتیشو در قرن شانزدهم به انگلستان و فرانسه برده شد و سپس در قرن نوزدهم در آمریکا کشت شد. اکنون کالیفرنیا و سواحل اقیانوس آرام مرکز کشت آرتیشو می‌باشد.

کلمه Artichoke از کلمه ایتالیایی Articicco مشتق شده که به معنی میوه کاج می‌باشد و آرتیشو هم مانند میوه کاج است. آرتیشو برای رشد احتیاج به آب و باران فراوان دارد.

آرتیشو گیاهی است چند ساله دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن به حدود یک متر می‌رسد. برگ‌های آن پهن و دراز مانند برگ‌های کاهو است که به رنگ سبز تیره است. در انتهای ساقه میوه آن که به شکل میوه کاج یا سیب فلس‌دار است. گلبرگ‌های آن ضخیم و گوشتی بوده و انتهای گلبرگ‌ها ضخیم‌تر است که مصرف خوراکی دارد.

برای خرید آرتیشو دقت کنید که برگ‌ها باز نشده سفت و سبز باشد. هنگامی که برگ‌های آرتیشو قهوه‌ای است نشان دهنده کهنه بودن آن می‌باشد. فصل آرتیشو معمولا ماه‌های فروردین و اردیبهشت (آپریل و می) است.

ترکیبات شیمیایی

برگ‌های خوردنی آرتیشو دارای اینولین، اینولاز و ماده‌ای تلخ به نام سینارین Cynarine می‌باشد. سینارین زیاد کننده ترشحات صفرا و علت صفرا برای آرتیشو داشتن این ماده است. در صد گرم آرتیشو پخته مواد زیر موجود است:

ماده	مقدار	ماده	مقدار
آب	۸۶ گرم	پتاسیم	۲۵۰ میلی‌گرم
انرژی	۱۴ کالری	سدیم	۳۰ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۵ گرم	ویتامین ث	۵/۲ میلی‌گرم
مواد چرب	۰/۱ گرم	ویتامین آ	۴۰ واحد بین‌المللی
مواد نشاسته	۵ گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۴ گرم
کلسیم	۲۲ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۲ گرم
فسفر	۴۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۰۶ میلی‌گرم
آهن	۰/۶ میلی‌گرم		

خواص دارویی

آرتیشو از نظر طب قدیم ایران گرم و کمی خشک است. قسمت مورد استفاده آرتیشو برگ‌ها و قسمت وسط آن است که به نام قلب آرتیشو معروف است.

آرتیشو دارای این خواص است:

۱ ـ کبد را تمیز و اعمال کبد را تنظیم می‌کند.

۲ ـ ترشح صفرا را افزایش می‌دهد.

۳ ـ از جمع شدن چربی در کبد جلوگیری می‌کند و آن‌هایی که کبد چرب دارند. بهتر است از آرتیشو استفاده کنند.

۴ ـ یرقان مزمن را درمان می‌کند.

۵ ـ تقویت کننده بدن است.

۶ ـ موجب دفع ادرار می‌شود.

۷ ـ تب‌بر است.
۸ ـ در درمان رماتیسم مؤثر است.
۹ ـ یبوست‌های ناشی از عدم صفرا را درمان می‌کند.
۱۰ ـ در درمان ورم روده مؤثر است.
۱۱ ـ باعث دفع سنگ‌های کیسه صفرا می‌شود.
۱۲ ـ نیروی جنسی را افزایش می‌دهد.
۱۳ ـ کلیه و مثانه را گرم می‌کند.
۱۴ ـ گاز و نفخ معده و روده را از بین می‌برد.
۱۵ ـ باعث هضم غذا می‌شود.
۱۶ ـ بیماری‌های کبدی را درمان می‌کند.
۱۷ ـ کلسترول خون را پایین می‌آورد.
۱۸ ـ داروی لاغری است و کسانی که می‌خواهند وزن کم کنند و می‌توانند هر روز آرتیشو بخورند.
۱۹ ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.
۲۰ ـ آن‌هایی که گوششان زنگ می‌زند اگر آرتیشو را بخورند. آن را بر طرف می‌کند.
۲۱ ـ مبتلایان به بیماری قند می‌توانند با خوردن آرتیشو قند خود را تنظیم کنند.
۲۲ ـ در درمان میگرن مؤثر است.
۲۳ ـ در بر طرف کردن بیماری آسم اثر مفید دارد.
۲۴ ـ نقرس را بر طرف می‌کند.
۲۵ ـ آرتیشو رگ‌ها را تمیز کرده و تصلب شرایین را درمان می‌کند.
۲۶ ـ در بر طرف کردن اگزما مؤثر است.
۲۷ ـ در درمان اکثر بیماری‌های پوستی اثر مفیدی دارد.
۲۸ ـ سموم بدن را دفع می‌کند.
۲۹ ـ زخم‌های ریه و روده را درمان می‌کند.
۳۰ ـ برای جلوگیری از ریزش مو از برگ‌های آرتیشو ضماد تهیه کنید و به سر بمالید.
۳۱ ـ برای برطرف کردن بوی بد زیر بغل از عصاره برگ آرتیشو استفاده کنید.
۳۲ ـ عصاره آرتیشو را اگر به بدن بمالید خارش را برطرف می‌کند.
۳۳ ـ برای رفع آب آوردن بدن از جوشانده آرتیشو به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.

مضرات

آرتیشو چون گرم است در بعضی از اشخاص ممکن است تولید سودا کند؛ و طعم آن را دوست ندارند، بهتر است با سرکه خورده شود، این گونه اشخاص اگر بخواهند از مزایای آرتیشو استفاده کنند تنتور قرص یا کپسول آرتیشو مصرف کنند.

آفتاب‌گردان SUNFLOWER

نام علمی Helianthus annus

گیاه شناسی

هنگامی که از گیاه آفتاب‌گردان سخن به میان می‌آید، معمولا تخم آفتاب‌گردان در ذهن تداعی می‌شود؛ زیرا همهٔ ما با تخم آن آشنایی داریم. تخم آفتاب‌گردان به مصرف تغذیه پرندگان می‌رسد و یا خود از آن استفاده می‌کنیم. ولی تمام قسمت‌های این گیاه آفتاب‌پرست؛ ریشه، ساقه، شاخه، گل و مغز ساقه آن دارای خواص بسیاری است.

سرخ‌پوستان آمریکا این گیاه را به دلیل مصرف غذایی آن می‌کاشتند و پرورش می‌دادند.

آفتاب‌گردان گیاهی است یک ساله و تا حدود سه متر رشد می‌کند. گل آن درشت و زیبا و به قطر ۳۵ سانتی‌متر می‌باشد. در وسط گل قرمز رنگ آن دایره‌ای قهوه‌ای رنگ وجود دارد که تخم‌های آفتاب‌گردان دورادور آن را گرفته‌اند. این گیاه در اکثر مناطق دنیا وجود دارد. از تخم آفتاب‌گردان روغن گرفته می‌شود که اشباع نشده است و برای پخت و پز مناسب است.

ترکیبات شیمیایی

تخمه آفتاب گردان بسیار مقوی است و دارای:

پروتئین	٪۲۴	فسفر	٪۸
روغن	٪۴۷	پتاسیم	٪۹
مواد هیدراکربن	٪۲۰		

و به غیر از این مواد دارای ویتامین‌های A و B نیز می‌باشد.

روغن تخم آفتاب‌گردان دارای ٪۷۰ اسید لینوئیک و مقداری فسفو لیپید و ویتامین E می‌باشد. به همین دلیل چربی خون را پایین آورده و کلسترول را تنظیم می‌کند.

خواص دارویی

اسانس گل آفتاب‌گردان برای التیام زخم‌ها و پایین آوردن فشار خون به کار می‌رود. اسانس برگ‌های آفتاب‌گردان خاصیت میکروب کشی دارد. در طب قدیم ایران و در طب چینی از تمام قسمت‌های گیاه آفتاب‌گردان استفاده شده است.

در موارد زیر می‌توان از این گیاه استفاده کرد و از خواص درمانی آن برخوردار شد.

زنگ زدن گوش: مغز ساقه آفتاب‌گردان را در آب جوش ریخته و مانند چای، دَم کنید و روزی سه فنجان از این چای بنوشید.

تقویت معده و پایین آوردن فشار خون: ۳۰ گرم برگ‌های خشک آفتاب‌گردان را دم کنید و سه فنجان در روز بنوشید.

سرگیجه، ورم صورت، آب آوردن بدن و تسریع زایمان: ۲۰ گرم از گل‌های خشک آفتاب‌گردان را در آب جوش دم کنید و روزی سه فنجان از این دم کرده را بنوشید.

درد معده، بیماری‌های دستگاه ادراری، یبوست: ۳۰ گرم ریشهٔ خشک شده آفتاب‌گردان را در آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید، بجوشد یک فنجان از آن را سه بار در روز بنوشید.

آرتروز و ورم پستان: هنگامی که آفتاب‌گردان گل می‌دهد تَبَق گل (قسمت پایین گل که مانند بشقابی است) را جدا کرده و در آب انداخته، آن قدر بجوشانید که شیره چسبناکی باقی بماند. سپس این شیره را روی مفصل‌های دردناک بمالید و ماساژ دهید درد آرتروز برطرف می‌شود. برای درمان ورم پستان در زنان شیرده تَبَق گل را هنگامی که گل دانه داده است جدا کنید. آن را در زیر آفتاب خشک کرده و سپس تکه‌تکه کنید و در ماهی‌تابه بدون روغن بو داده تا کاملا قهوه‌ای شود. بعد آن را به صورت آرد درآورید. این پودر را در آب جوش که کمی شکر به آن اضافه کرده‌اید ریخته و این شربت را به مریض بدهید تا شفا یابد.

اسهال خونی: برای درمان اسهال خونی، تخم آفتاب‌گردان را (به مقدار ۳۰ گرم) در آب ریخته و حدود یک ساعت با حرارت ملایم بپزید. سپس آن را با نبات یا قند شیرین کرده و به مریض بدهید.

سردردی که همراه با سرماخوردگی است: ۳۰ گرم تخم آفتاب‌گردان را در دو لیوان آب ریخته و بگذارید که بجوشد تا آب آن نصف شود. این جوشانده را دوبار در روز بنوشید.

بیماری فتق: ۳۰ گرم ریشه تازه آفتاب‌گردان را با آب و شکر قهوه‌ای بجوشانید و این جوشانده را سه بار در روز بنوشید.

سنگ کلیه: حدود یک متر از مغز ساقه آفتاب‌گردان را در دو لیوان آب ریخته و بگذارید آهسته به آرامی بجوشد تا آب آن نصف شود. آنگاه به مدت یک هفته و روزی یک بار آن را بنوشید تا از شر سنگ

کلیه راحت شوید.

زخم، بریدگی و جراحت: مغز ساقه آفتاب‌گردان را له و مانند پماد روی زخم بگذارید، خونریزی را بند می‌آورد و بهبودی را تسریع می‌کند. سعی کنید گیاه آفتاب‌گردان را در حیاط خود بکارید و از خواص درمانی آن استفاده کنید.

تخم آفتاب‌گردان را می‌توانید از برخی مغازه‌ها یا داروخانه‌ها خریداری کنید. البته تخم آفتاب‌گردان را باید به صورت خام استفاده کنید. چون بو داده و نمک زده آن دارای خواص ذکر شده در این مبحث نمی‌باشد.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

آووکادو Avocado

نام علمی Persea Americana

گیاه شناسی

آووکادو درختی است که ارتفاع آن به حدود ۶ متر می‌رسد و در قسمت‌های گرم آمریکا و برزیل و غرب هندوستان پرورش می‌یابد.

منشاء آووکادو آمریکای جنوبی بوده که از آن جا به نواحی دیگر دنیا راه یافته است. برگ‌های این درخت ضخیم و سبز و گل‌های آن کوچک و سبز رنگ است. میوه آن مانند گلابی و دارای پوستی سخت به رنگ سبز تیره و یا سیاه است.

در حدود ۴۰۰ نوع مختلف آووکادو وجود دارد که بعضی از آن‌ها دارای پوست صاف و سبز رنگ بوده ولی پوست برخی از آن‌ها سیاه و خشن است.

مدرکی در دست است که نشان می‌دهد مایاها و اینکاها از این میوه استفاده می‌کرده‌اند.

ترکیبات شیمیایی

آووکادو چرب است و دارای اسیدهای آمینه مختلف سیستین(Cystine) تریپتوفان (Tryptophane) و تیروسین(Tyrosine) می‌باشد. در تحقیقات جدیدی که انجام شده وجود چند نوع آنتی بیوتیک در آووکادو ثابت شده است.

دانه گیاه دارای مقدار کمی (در حدود ۲ درصد) روغن است. این روغن غلیظ، سفت و به رنگ زرد مایل به سبز بوده که دارای بو و طعمی مطبوع است.

روغن دانه آووکادو دارای حدود ۷ درصد روغن‌های اشباع شده مانند اسید پالمتیک (Palmitic) و اسید استئاریک (Sterаric Acid) و اسید آراشیدیک، (Arachidic Acid) اسید میریستیک (Myristic Acid) و در حدود ۸۰ درصد روغن‌های اشباع نشده مانند اسید اولئیک (Oleic Acid) و اسید لینولئیک (Linoleic Acid) می‌باشد.

در یک صد گرم آووکادو مواد زیر موجود است:

آب	۸۰ گرم	آهن	۱ میلی‌گرم
انرژی	۱۶۷ گرم	پتاسیم	۲۷۸ میلی‌گرم
پروتئین	۲/۱ گرم	ویتامین ث	۱۴ میلی‌گرم
چربی	۱۶/۴ گرم	ویتامین آ	۹۰۰ واحد
مواد نشاسته‌ای	۵ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۱۸ میلی‌گرم
کلسیم	۲۲ میلی‌گرم	ویتامین ب ۲	۰/۲ میلی‌گرم
فسفر	۶۲ میلی‌گرم	ویتامین ب۳ ۱/۴۳	میلی‌گرم

خواص دارویی

۱ ـ جوشانده برگ‌های آووکادو قاعده‌آور است.

۲ ـ آووکادو تقویت کننده معده است.

۳ ـ نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۴ ـ برای درمان یرقان مفید است.

۵ ـ جوشانده برگ‌های آووکادو اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۶ ـ آووکادو تقویت کننده بدن است.

۷ ـ آووکادو رشد بچه‌ها را جلو می‌اندازد؛ زیرا دارای مواد معدنی بسیاری است.

۸ ـ این میوه خون‌ساز است و آن‌هایی که مبتلا به کم خونی هستند، باید از آووکادو استفاده کنند.

۹ ـ آووکادو بدن را قلیایی کرده و تمیز می‌کند.

۱۰ ـ چون آووکادو شکر و مواد نشاسته‌ای کمی دارد برای آن‌هایی که بیماری قند دارند نیز مناسب است.

۱۱ ـ برای دوره نقاهت به مریض آووکادو بدهید. ضعف عمومی را برطرف می‌کند.

۱۲ ـ خستگی را برطرف می‌کند.

۱۳ ـ ناراحتی روده و معده را معالجه می‌کند.

۱۴ ـ بی‌خوابی را درمان می‌کند؛ زیرا دارای تریپتوفان است. اگر به کم‌خونی دچار هستید حتما با شام خود آووکادو بخورید.

۱۵ ـ برای درست کردن سس سالاد از آووکادو استفاده کنید.

طرز استفاده

روغن آووکادو دارای ویتامین‌های مختلف مانند A، B، D، E، H، K، C، P می‌باشد. بنابراین ارزش غذایی زیادی دارد.

۱ ـ روغن آووکادو ضد رماتیسم است و اگر مفاصل شما درد می‌کند، آن را با روغن آووکادو ماساژ دهید.

۲ ـ برای جلوگیری از ریزش مو، هر شب مقداری از روغن آووکادو را به سر بمالید و صبح بشویید.

۳ ـ شوره سر را از بین می‌برد.

۴ ـ برای براق شدن موها، بعد از شستشوی سر چند قطره آووکادو را به موها بمالید.

۵ ـ روغن آووکادو بهترین کرم برای پوست است؛ زیرا به آسانی در پوست نفوذ می‌کند و به پوست شادابی می‌دهد.

بالاخره آووکادو بهترین ماسک برای برطرف کردن چین و چروک‌های صورت و جلوگیری از پیدایش آن است. برای این منظور آووکادو را پوست کنده و به صورت ماسک بر روی صورت و گردن بگذارید و بعد از نیم ساعت بشویید.

اسفناج Spinach

نام علمی Spinacia oleracea

گیاه شناسی

اسفناج گیاه بومی ایران است و از اوائل قرن اول میلادی کم‌کم به مناطق دنیا راه یافته است.

به طوری که در تاریخ مسطور آمده اسفناج در قرن هفتم در چین و در قرن دوازدهم در اسپانیا کشت می‌شده است،کشت اسفناج در سال ۱۸۰۶ در آمریکا شروع شد.

اسفناج گیاهی است یک ساله دارای ساقه‌ای راست به ارتفاع نیم متر که برگ‌های آن پهن، نرم و مثلثی شکل به رنگ سبز می‌باشد. اسفناج نسبت به سرمای زمستان مقاوم است.

دو نوع اسفناج وجود دارد که پائیزه و بهاره نامیده می‌شود. اسفناج بهاره در فصل بهار کاشته می‌شود و به اسفناج انگلیسی معروف است. نوع پائیزه آن که به خاک بسیار غنی احتیاج دارد در پائیز کاشته می‌شود. گل‌های اسفناج به رنگ سبز کم رنگ می‌باشد.

اسفناج چون دارای مواد غذایی فراوانی است، کشت آن امروز در تمام مناطق دنیا معمول است.

ترکیبات شیمیایی

اسفناج از نظر داشتن ویتامین B_3 بسیار غنی است و بنابراین داروی مهمی برای برطرف کردن بیماری پلاگر است. (پلاگر یک نوع بیماری است که به علت کمبود ویتامین B_3 در بدن تولید می‌شود و نشانه‌های آن ضعف بدن، تشنج، اختلال در دستگاه هاضمه و لکه‌های قرمز روی بدن است.)

ضمناً در اسفناج مقدار زیادی آهن، ید، لسیتین، کلروفیل، کاروتن، اسید اگزالیک و اسید ارسنیک وجود دارد. در ۱۰۰ گرم اسفناج خام مواد زیر موجود است:

انرژی	۲۶ کالری	پتاسیم	۴۷۰ میلی‌گرم
آب	۹۰ گرم	ویتامین آ	۸۱۰۰ واحد
مواد چرب	۰/۳ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۱ میلی‌گرم
نشاسته	۴/۳ گرم	ویتامین ب ۲	۰/۲ میلی‌گرم
کلسیم	۹۳ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۰/۶ میلی‌گرم
فسفر	۵۱ میلی‌گرم	ویتامین ث	۵۱ میلی‌گرم
آهن	۳/۱ میلی‌گرم	پروتئین	۳ گرم
سدیم	۷۱ میلی‌گرم		

خواص دارویی

برگ اسفناج از نظر طب قدیم ایران کمی سرد و تر است و برخی عقیده دارند که متعادل است؛ یعنی نه سرد است و نه گرم.

۱ ـ برگ اسفناج منبع غنی ویتامین A، B_3، C و آهن و پتاسیم می‌باشد.

۲ ـ بدن را قلیایی می‌کند.

۳ ـ خنک کننده است و برای پایین آوردن تب مفید است.

۴ ـ ورم معده را رفع می‌کند.

۵ ـ برای ورم ریه مفید است.

۶ ـ ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۷ ـ برای لاغر شدن و وزن کم کردن مفید است.

۸ ـ اسفناج به دلیل داشتن ماده‌ای به نام اسپیناسین هضم غذا را تسریع می‌کند. این ماده باعث تحریک معده و ازدیاد ترشحات آن می‌شود.

۹ ـ خوردن اسفناج در رفع تشنگی مؤثر است.

۱۰ ـ برای از بین بردن ورم و درد گلو مفید است.

۱۱ ـ برای رفع سرفه‌های خشک برگ اسفناج را با جو پوست کنده و روغن بادام بپزید و بخورید.

۱۲ ـ آش اسفناج با گشنیز برای سردردهایی که ناشی از سوء هاضمه و اختلال دستگاه گوارشی است مفید می‌باشد.

۱۳ ـ اگر آش اسفناج را با آب لیمو و سماق و یا آب غوره بخورید. سردردهای ناشی از اختلال کیسه صفرا را برطرف می‌کند.

۱۴ ـ خوردن اسفناج از سرطان جلوگیری می‌کند. مخصوصا در افرادی که به مصرف الکل و سیگار عادت دارند.

۱۵ ـ تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اسفناج در پیشگیری سرطان روده بزرگ، معده، پروستات، حنجره و رحم مؤثر است.

۱۶ ـ اسفناج کلسترول خون را پایین می‌آورد.

۱۷ ـ بهترین دارو برای کسانی است که مبتلا به کم خونی هستند.

۱۸ – اسفناج مانند جارو روده بزرگ را تمیز می‌کند.

۱۹ ـ ترشحات لوزالمعده را افزایش می‌دهد.

۲۰ ـ اسفناج سبزی مفید برای تقویت اعصاب است.

۲۱ ـ اسفناج پخته برای رفع بیماری آسم و گرفتگی صدا بسیار مؤثر است.
۲۲ – رماتیسم و نقرس را درمان می‌کند.
۲۳ ـ برای زیاد کردن شیر در مادران شیرده مؤثر است.
۲۴ ـ سابقا نوعی شربت از اسفناج تهیه می‌شده که در معالجه خونریزی‌ها و کم‌خونی از آن استفاده می‌شود.
۲۵ ـ تخم اسفناج ملین و خنک کننده است.
۲۶ ـ تخم اسفناج برای برطرف کردن ورم کبد و یرقان مفید است.
۲۷ ـ اسفناج چون دارای کلروفیل است عضلات روده را تحریک کرده و تخلیه مدفوع را آسان می‌کند.
۲۸ ـ اسفناج تعداد گلبول‌های قرمز خون را افزایش می‌دهد.
۲۹ ـ اگر کسی مبتلا به حبس‌البول؛ یعنی بند آمدن ادرار است، می‌تواند با خوردن مخلوط نصف فنجان آب اسفناج و همان مقدار روغن بادام یا روغن زیتون این بیماری را درمان کند.
۳۰ ـ اسفناج را در سالاد خود بریزید و میل کنید.

مضرات

اسفناج به علت داشتن اگزالات برای بیماران مبتلا به ورم مفاصل و سنگ‌های کلیه و مثانه مناسب نیست. ضمنا آن‌هایی که سرد مزاج هستند باید اسفناج را با ادویه گرم نظیر زنجبیل و هل میل کنند.

انار Pomegranate

نام علمی Punica

گیاه شناسی

انار یکی از میوه‌هایی است که از قدیم وجود داشته است. حتی در کتب مقدس چندین بار نام آن ذکر شده است. هومر شاعر معروف یونان در کتاب خود (اودیسه) از آن نام برده است. معروف است که حضرت سلیمان باغ بزرگی پر از درخت‌های انار داشته که به آن عشق می‌ورزیده است.

درخت انار بومی ایران و مناطق مجاور آن است. کلمه انگلیسی Pomegranate از زبان یونانی مشتق شده که به معنی (سیب با هسته‌های زیاد) می‌باشد.

انار درخت کوچکی است که ارتفاع آن تا ۶ متر می‌رسد و در مناطق نیمه گرمسیری می‌روید. شاخه‌های آن کمی تیغ‌دار و برگ‌های آن متقابل، شفاف و ساده است.

گل‌های انار درشت به رنگ قرمز اناری ولی بی‌بو می‌باشد. میوه آن کروی و اندازه‌های مختلف دارای پوستی قرمز رنگ و یا زرد رنگ می‌باشد.

روی هم رفته در حدود بیست نوع مختلف انار در دنیا موجود است.

ترکیبات شیمیایی

قسمت‌های مختلف درخت انار مخصوصا پوست ریشه و ساقه انار دارای مقداری در حدود ۲۰ درصد تانن و اسید پونی کوتانیک (Punicotaniv acid) می‌باشد. پوست درخت انار دارای الکالوئیدی به نام پله تیه رتین (Pelletierin) است.

در صدگرم دانه انار مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۸ کالری	سدیم	۳ میلی‌گرم
آب	۸۲ گرم	پتاسیم	۲۶۰ میلی‌گرم
پروتئین	۰/۴ گرم	ویتامین ب۱	۰/۲ میلی‌گرم
چربی	۰/۳ گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۳ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۰ گرم	ویتامین ب۳	۰/۰۲ میلی‌گرم
کلسیم	۴ میلی‌گرم	ویتامین ث	۴ میلی‌گرم
آهن	۰/۵ میلی‌گرم		

خواص دارویی

خواص میوه انار: از نظر طب قدیم ایران میوه انار سرد، تر و قابض است. آب انار سرد، تر و پوست انار سرد و خشک و بسیار قابض می‌باشد.

پوست ریشه درخت انار از بقیه قسمت‌های این درخت قابض‌تر است.

کلیه قسمت‌های درخت انار دارای تانن می‌باشد که بسیار قابض است. برای مصارف دارویی از گل، برگ، پوست درخت، پوست ریشه و دانه انار استفاده می‌شود.

۱ ـ انار شیرین ادرارآور و ملین مزاج است.

۲ ـ آب انار شیرین برای بیماری‌های مجاری ادرار مفید است.

۳ ـ آب انار ترشح صفرا را زیاد و اسهال را برطرف می‌کند.

۴ ـ اگر آب انار را با عسل مخلوط کرده و هر روز چند قطره در بینی بچکانید، از رشد پولیپ در بینی جلوگیری می‌کند.

۵ـ خون‌ساز است و خون را تصفیه می‌کند.
۶ـ برای سالمندان بهترین دارو برای تقویت کلیه است.
۷ـ آب انار خنک کننده است.
۸ـ رنگ صورت را شاداب می‌کند.
۹ـ صدا را باز کرده و گرفتگی صدا را برطرف می‌کند.
۱۰ـ برای بالا رفتن وزن انار بخورید.
۱۱ـ آب انار مقوی قلب و معده است.

خواص دیگر قسمت‌های درخت انار

۱ـ جوشانده پوست ریشه درخت انار کرم معده و روده را از بین می‌برد.
۲ـ جوشانده پوست درخت انار نیز اثر ضد کرم دارد.
۳ـ برای برطرف کردن گلو درد و زخم گلو از جوشانده پوست انار و یا جوشانده برگ‌های انار استفاده کنید.
۴ـ خانم‌هایی که عادت ماهیانه‌شان منظم نیست می‌توانند از جوشانده برگ‌های انار استفاده کنند.
۵ـ برگ‌های له شده انار را اگر روی پوست بگذارید خارش را از بین می‌برد.
۶ـ برای برطرف کردن سوختگی پوست، گل‌های انار را له کرده و با روغن کنجد مخلوط کنید و این پماد را روی قسمت سوختگی بمالید.
۷ـ جوشانده پوست درخت و پوست ریشه درخت انار کرم کش است.
۸ـ دم کرده گل انار اسهال مزمن را برطرف می‌کند.
۹ـ دم کرده گل‌های انار را به صورت غرغره برای از بین بردن زخم‌های دهان به کار ببرید.
۱۰ـ برای برطرف کردن دندان درد، دم کرده ریشه درخت انار را در دهان مضمضه کنید.
۱۱ـ انار ترش و شیرین (میخوش) ادرار را زیاد می‌کند.
۱۲ـ برای برطرف کردن بواسیر باید معقد را با جوشانده پوست انار شستشو داد.

مضرات

کسانی که سرد مزاج هستند، نباید در خوردن انار افراط کنند؛ زیرا معده را سست کرده و ایجاد نفخ می‌کند. اینگونه افراد باید انار را با زنجبیل بخورند. جوشانده پوست درخت و پوست ریشه آن که برای رفع کرم به کار می‌رود. ممکن است ایجاد سرگیجه و استفراغ کند. بهرحال در خوردن جوشانده آن

باید احتیاط کرد و این کار باید تحت نظر متخصص انجام گیرد.

انبه Mango

نام علمی Mangifera indica

گیاه شناسی

انبه درختی است زیبا که ارتفاع آن تا ۱۰ متر می‌رسد. منشاء انبه هند، مالزی و برمه است. اما اکنون در تمام مناطق استوایی و حاره کشت می‌شود. انبه از ۴۰۰۰ سال پیش وجود داشته است.

برگ‌های این درخت نیزه‌ای شکل، گل‌های آن زرد یا قرمز رنگ و به صورت خوشه‌ای وجود دارد. میوه آن که انبه یا منگو نامیده می‌شود، بیضوی شکل و دارای طعمی مطبوع و شیرین بوده و دارای هسته‌ای نسبتا بزرگ است. انبه در اوائل ماه می می‌رسد و تا اوائل سپتامبر موجود است.

ترکیبات شیمیایی

انبه دارای موادی مانند اسید بنزوئیک،(Benzoic Acid) اسید سیتریک (Citric Acid) و پیوری یلو دری (Puri yellow Dye) که ماده زرد رنگی است، می‌باشد. انبه در حدود ۱۵٪ تانن دارد. هسته انبه دارای چربی زیاد و نشاسته و اسید گالیک (Gallic Aci]d) است. در ۱۰۰ گرم انبه مواد زیر موجود است:

انرژی	۳۹ کالری	آهن	۰/۳ میلی‌گرم
آب	۸۰ گرم	ویتامین آ	۱۷۵۰ واحد
پروتئین	۰/۶ گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۴ میلی‌گرم
چربی	۰/۱ گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۴ میلی‌گرم
نشاسته	۱۰ گرم	ویتامین ب۳	۰/۶ میلی‌گرم
کلسیم	۲۰ میلی‌گرم	ویتامین ث	۵۶ میلی‌گرم
فسفر	۱۶ میلی‌گرم	ارسنیک	۰/۰۲ میلی‌گرم

خواص دارویی

خواص انبه: انبه رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و نارس آن سرد و خشک است. انبه نارس تولید کننده بلغم و سودا در بدن می‌باشد.

۱ ـ انبه بسیار مقوی بوده و تقویت کننده بدن و قوای جنسی است.

۲ـ رنگ صورت را درخشان و دهان را خوشبو می‌کند.
۳ـ ادرارآور و برطرف کننده یبوست است.
۴ـ انبه دارای مقدار زیادی اسید گالیک است. بنابراین سیستم هضم را ضد عفونی و تمیز می‌کند.
۵ـ انبه تمیز کننده خون می‌باشد.
۶ـ خوردن انبه بوی بد بدن را از بین می‌برد.
۷ـ انبه حرارت بدن را کاهش می‌دهد و تب را پایین می‌آورد.
۸ـ برای رفع اسهال مفید است.
۹ـ خوردن انبه، سردرد، تنگی نفس و سرفه را از بین می‌برد.
۱۰ـ برای درمان بواسیر مفید است.
۱۱ـ عطش را برطرف می‌کند.
۱۲ـ انبه چون گرم است برای گرم مزاجان مناسب نیست و این اشخاص باید آن را با سکنجبین بخورند.

خواص مغز هسته انبه: انبه دارای هسته‌ای بزرگ است که در وسط آن مغز قرار دارد که به جای مغز بادام می‌توان در شیرینی‌جات استفاده کرد. مغز هسته انبه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.
۱ـ خوردن مغز هسته اسهال را برطرف می‌کند.
۲ـ برای معالجه سرماخوردگی مصرف می‌شود.
۳ـ سرفه‌های سخت را درمان می‌کند.
۴ـ درمان کننده بواسیر خونی است.
۵ـ خانم‌هایی که دچار خونریزی از رحم می‌باشند و یا بین دو عادت ماهیانه خونریزی دارند برای رفع آن باید از مغز انبه استفاده کنند.
۶ـ مغز هسته انبه کرم کش و ضد اسهال است.
۷ـ برای تسکین آسم و تنگی نفس مفید است.
۸ـ ضداستفراغ است.

دیگر خواص درخت انبه:
۱ـ گل انبه سرد و خشک است و اسهال را رفع می‌کند.
۲ـ اگر شکوفه درخت انبه را خشک کرده و هر روز حدود ۳ گرم آن را با ۱۰ گرم شکر بخورند سرعت انزال را معالجه می‌کند.

۳ـ صمغ درخت انبه را با روغن و آلیمو مخلوط کنید برای ناراحتی‌های پوست مفید است.

۴ـ برای برطرف کردن ریزش مو، آب برگ‌های درخت انبه را روی سر بمالید.

۵ـ برای تقویت دندان و لثه دم‌کرده برگ درخت انبه را مزمزه کنید.

مضرات

هضم انبه برای بعضی از افراد دشوار است و ایجاد خارش و دمل می‌کند. اگر خوردن انبه ایجاد نفخ کند باید آن را با زنجبیل خورد.

انجیر Fig

نام علمی Ficus carica

گیاه شناسی

درخت انجیر از زمان‌های بسیار قدیم وجود داشته و از آن استفاده زیادی می‌شده است. در تورات از این درخت نام برده شده و اشعیای نبی یکی از انبیای بنی‌اسرائیل، خرقیا پادشاه آن زمان را حدود ۷۰۰ سال قبل از میلاد با انجیر مداوا کرده است.

درخت انجیر بومی آسیای غربی و کشورهای مدیترانه است و از آن جا به عربستان، سوریه و اسرائیل برده شده است.

درخت انجیر در نزد یونانیان مقدس و محترم بوده به طوری که صادرات آن ممنوع اعلام شده بود. شاعران و نویسندگان یونانی مانند هومر، هرودوت و افلاطون در نوشته‌ها و اشعار خود آن را ستوده‌اند. در اوایل قرن هجدهم، انجیر به وسیله میسیونرهای مذهبی اسپانیایی به کالیفرنیا برده شد و امروزه به مقدار زیاد در ایالات جنوبی آمریکا کشت می‌شود.

حدود ۸۵ درصد از محصول انجیر به صورت خشک به بازار عرضه می‌شود؛ زیرا انجیر رسیده زود خراب می‌شود. انجیر درختی است با برگ‌های زرد و پنجه‌ای به رنگ سبز خاکستری که بلندی آن تا شش متر می‌رسد و چون در مقابل سرمای شدید مقاومت ندارد. بنابراین در مناطق معتدله و گرمسیر کشت می‌شود.

درخت انجیر معمولا از سال چهارم شروع به میوه دادن، می‌کند و تا سن بیست سالگی میوه می‌دهد.

ترکیبات شیمیایی

انجیر میوه مغذی و خوش طعمی است، دارای مواد قندی، مواد ازته، چربی، مواد معدنی، آمینو اسید، آنزیم‌های مختلف و کاروتن می‌باشد. در برگ‌های آن حدود ۰/۰۶ درصد مواد تلخی مانند فیکوسین (Ficusin) و برگاپتین (Bergaptene) وجود دارد.

شیره سفیدی که با شکستن شاخه‌های درخت انجیر و یا از میوه نارس آن خارج می‌شود انجیر دارای کوسایداروتین (Glycosiderutin) می‌باشد. در صد گرم انجیر رسیده و تازه مواد زیر موجود است:

انرژی	۸۰ کالری	پتاسیم	۱۹۴ میلی‌گرم
مواد قندی	۲۰/۳ گرم	ویتامین ث	میلی‌گرم
پروتئین	۱/۲ گرم	ویتامین‌آ	۸۰ واحد
آهن	۰/۶ میلی‌گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۶ میلی‌گرم
کلسیم	۳۵ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۷ میلی‌گرم
فسفر	۲۲ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۵ میلی‌گرم
سدیم	۲ میلی‌گرم		

خواص دارویی

خواص طبی میوه انجیر: انجیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

۱ ـ انجیر تعرق بدن را زیاد و ادرارآور است.

۳ ـ حرارت بدن را کاهش می‌دهد.

۴ ـ چاق کننده است و آن‌هایی که می‌خواهند وزن اضافه کنند و یا برای بیمارانی که دوره نقاهت خود را می‌گذارنند بسیار مفید است. بدین منظور می‌توان آن را با شیر سویا مخلوط و بین غذاها خورد.

۵ ـ انجیر یبوست را بر طرف می‌کند و یکی از بهترین میوه‌ها برای تمیز کردن روده بزرگ و رفع یبوست است. در قدیم برای از بین بردن یبوست از شربت انجیر استفاده می‌کردند.

۶ـ برای درمان ناراحتی‌های سینه حدود ۲۰گرم از خرما، عناب، انجیر خشک و مویز را با هم مخلوط و آسیاب کرده، سپس این پودر را با یک لیتر آب جوشانده تا حجم آن به نصف برسد. از این جوشانده می‌توان به مقدار سه فنجان در روز مصرف کرد.

۷ ـ جوشانده انجیر خشک، درمان کننده التهاب مجاری دستگاه تنفسی، کلیه، ذات‌الریه، ذات‌الجنب، سرخک، مخلک و آبله می‌باشد.

۸ ـ جوشانده غلیظ انجیر خشک برای رفع سرماخوردگی بسیار مفید است.

۹ ـ برای برطرف کردن سیاه سرفه، برونشیت و ذات‌الریه از قهوه انجیر استفاده کنید. برای درست کردن این قهوه، انجیر را ابتدا بو داده و سپس آن را آسیاب کنید تا به صورت پودر در آید.

۱۰ ـ انجیر دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند و برای درمان سوء هاضمه مفید است.

۱۲ ـ سوپ انجیر بسیار مقوی است و برای افزایش شیر در زنان شیرده مفید است. برای تهیه سوپ، انجیر نارس را با گوشت بپزید.

۱۳ ـ برای برطرف کردن ورم گلو، ۵۰ گرم انجیر زرد را در ۵۰۰ گرم شیر ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بماند. سپس آن را غرغره کنید و مقداری از آن را نیز بنوشید (می‌توانید آن را با عسل هم شیرین کنید.)

۱۴ ـ جوشانده انجیر خشک در شیر برای درمان آنژین، ورم لثه و ورم مخاط دهان نیز مؤثر است.

۱۵ ـ یکی از داروهای بسیار مؤثر برای درمان آرتروز و درد مفاصل، مخلوط شیر بز و انجیر سیاه می‌باشد. این مخلوط سموم مختلف را از بدن خارج کرده و درد را از بین می‌برد.

۱۶ ـ انجیر را می‌توان همراه با میوه‌های دیگر مصرف کرد انجیر با میوه‌های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فورت سازگار نیست.

۱۷ ـ انجیر برای آن‌هایی که قند خونشان پایین می‌آید و یک باره احساس ضعف می‌کنند مناسب است؛ زیرا قند آن به سرعت در روده کوچک جذب می‌شود.

۱۸ ـ خوردن انجیر باعث افزایش نیروی جنسی می‌شود.

۱۹ ـ انجیر تقویت کننده کبد است.

۲۰ ـ خوردن انجیر باعث ازدیاد ادرار می‌شود.

۲۱ ـ برای بر طرف کردن ورم بناگوش و دمل‌ها، ضمادی از انجیر خشک با آرد و گندم درست کرده روی ورم دمل بگذارید.

۲۲ ـ دم کرده انجیر با شنبلیله برای سینه درد و رفع خس‌خس سینه مفید است.

۲۳ ـ برای رفع ورم طحال، انجیر را به مدت ۹ روز در سرکه خیس کنید و هر روز پنج عدد آن را با سرکه بخورید.

۲۴ ـ انجیر ضد سرطان است.

۲۵ ـ انجیر در معالجه بیماری‌های پوستی مؤثر است.

خواص شیره درخت انجیر

شیره درخت انجیر طعم تلخ و سوزنده‌ای دارد:

۱ ـ مسهل بسیار خوبی است.

۲ـ دارای دیاستازهای مختلفی است و برای نرم و ترد کردن گوشت به کار می‌رود.
۳ـ شیره درخت انجیر را اگر به مدت چند روز روی زگیل و یا میخچه پا بگذارید، آن را از بین می‌برد.
۴ـ برای معالجه بیماری‌های پوستی مفید است.
۵ـ شیره درخت انجیر را با زرده تخم مرغ و یا روغن مخلوط کنید و روی زخم‌ها بگذارید باعث التیام آن‌ها خواهد شد.
۶ـ ضماد شیره درخت انجیر با شنبلیله برای رفع نقرس مفید است.
۷ـ برای معالجه جراحت‌های پوستی ضمادی از شیره درخت انجیر با آرد جو درست کرده روی آن‌ها بگذارید.
۸ـ مالیدن شیره درخت انجیر بر روی سر از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

خواص برگ انجیر

۱ـ برگ پخته درخت انجیر ملین است.
۲ـ برگ انجیر را له کنید و برای بر طرف کردن درد بواسیر بر مقعد بمالید.
۳ـ برای بر طرف کردن ورم و تومورهای مختلف برگ انجیر را روی این قسمت‌ها بگذارید.
۴ـ جوشانده ساقه‌های جوان درخت انجیر آب اضافی را از بدن خارج می‌کند.
۵ـ برای درمان اسهال‌های ساده و خونریزی‌های مختلف از جوشانده پوست تازه درخت انجیر استفاده کنید.
۶ـ برگ درخت انجیر را در آب جوش ریخته و بگذارید کمی سرد شود. داخل لگنی بریزید و در آن بنشینید بواسیر دردناک و متورم را درمان می‌کند.
۷ـ جوشانده برگ درخت انجیر شکم درد را برطرف می‌کند.

مضرات

انجیر برای کبدهای ضعیف مناسب نیست و آن‌هایی که کبد ضعیف دارند باید انجیر را با گردو بخورند.
زیاده‌روی در مصرف انجیر تولید نفخ شکم و اسهال کرده و برای چشم نیز مضر است.

انگور Grape(Vine)

نام علمی Vitis

گیاه شناسی

درخت انگور که درخت مو نیز نامیده می‌شود، درختچه‌ای است بالا رونده که از دیوار و درختان مجاور بالا می‌رود. ساقه آن گره‌دار و دارای برگ‌های متناوب است. برگ‌های انگور دارای پنج لوب دندانه‌دار و به رنگ سبز تیره می‌باشد. گل‌های آن کوچک، مجتمع و به صورت خوشه ظاهر می‌شود. میوه درخت انگور، گوشتدار و شیرین و برگ‌های مختلف است.

ترکیبات شیمیایی

کلیه قسمت‌های درخت انگور قابل استفاده دارویی است. بنابراین هر قسمت را جداگانه بررسی می‌کنیم.

برگ مو: دارای ساکارز، لوولز،(Levulose) اینوزیت، (Inosite) مواد نشاسته‌ای و تعدادی اسیدهای آلی است.

دم خوشه انگور: دارای تانن، مواد رزینی، تارتارات پتاسیم و اسیدهای آلی است.

غوره: میوه سبز رنگ و نارس انگور است که دارای طعم ترش می‌باشد. غوره دارای اسیدهای آلی مانند اسید مالیک، اسید فرمیک، اسید سوکسینیک (Succinique Acid) اسید اگزالیک، اسید گلوکولیک (Glucolique Acid) و قند می‌باشد.

انگور رسیده: در صد گرم حبه انگور مواد زیر موجود است:

آب	۷۵ گرم	پتاسیم	۱۵۸ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۳ گرم	ویتامین ث	۴ میلی‌گرم
مواد قندی	۲۰ گرم	ویتامین آ	۱۰۰ گرم
کلسیم	۱۲ میلی‌گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۵ میلی‌گرم
فسفر	۰/۴ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۰/۳ میلی‌گرم
آهن	۰/۴ میلی‌گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۳ میلی‌گرم
سدیم	۳ میلی‌گرم		

پوست انگور: دارای تانن، تارتارات پتاسیم، اسیدهای آزاد و مواد معدنی می‌باشد.

هسته انگور: در هسته انگور مقداری روغن و تانن موجود است. روغن هسته انگور به رنگ زرد مایل

به سبز است. این روغن فاقد بو و دارای طعمی مطبوع می‌باشد. روغن هسته دارای‌تری گلیسیرید، اسید اولئیک، اسید پالمتیک، اسید لینولئیک، اسید استئاریک و اسید آراشیک می‌باشد.

خواص دارویی

خواص درمانی میوه انگور: انگور بر طبق طب قدیم ایران گرم و تر است.

۱ ـ اخلاط بدن را متعادل می‌کند.

۲ ـ بسیار مقوی و مغذی است.

۳ ـ خون را تصفیه می‌کند.

۴ ـ سینه و ریه را صاف و تمیز می‌کند.

۵ ـ بر طرف کننده یبوست است.

۶ ـ انگور برای درمان ورم معده و روده مفید است.

۷ ـ در درمان سل ریوی و سیاه سرفه مؤثر است.

۸ ـ برای درمان اسهال خونی از انگور استفاده می‌شود.

۹ ـ برای درمان نقرس بسیار مفید است.

۱۰ ـ آن‌هایی که معده ضعیف دارند باید انگور را بدون پوست بخورند؛ زیرا پوست آن دیر هضم است و موجب دل درد، نفخ و عوارض دیگر می‌شود.

۱۱ ـ انگور بهترین میوه برای کسانی است که می‌خواهند لاغر می‌شوند و بدن خود را از اسید اوریک، سنگ‌های صفراوی و مسمومیت‌های مزمن (مسمومیت از سرب یا جیوه) پاک کنند. این گونه اشخاص باید در هر هفته به مدت ۲ روز فقط آب انگور بخورند و رژیم آب انگور بگیرند، بدین ترتیب که هر دو ساعت یک بار آب انگور تازه راگرفته و بنوشند. مقدار مصرف روزانه تقریبا ۲کیلوگرم است و در این دو روز نباید غذای دیگری مصرف کنند، فقط می‌توانند آب بنوشند.

۱۲ ـ رژیم آب انگور برای مبتلایان به سل ریوی و بواسیر نیز مفید است.

۱۳ ـ برای تقویت و طراوت پوست و همچنین روشن کردن رنگ پوست، آب انگور تازه را با یک تکه پنبه به صورت بمالید و پس از ده دقیقه با آب نیم گرم محتوی کمی جوش شیرین بشویید.

۱۴ ـ زیاده‌روی در مصرف آب انگور به طور مداوم ایجاد سنگ کلیه می‌کند.

خواص طبی روغن هسته انگور: روغن هسته انگور گرم کننده بدن است، این روغن ضد یبوست می‌باشد. از آن برای نقاشی و تهیه صابون نیز استفاده می‌شود.

خواص طبی هسته انگور: هسته انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است:

۱ ـ دارای تانن است. پس بنابراین قابض نیز است.

۲ ـ اسهال را برطرف می‌کند.

۳ ـ ترشح ادرار و اسپرم را کم می‌کند.

۴ ـ گَرد هسته انگور را برای درمان به مسلولین می‌دهند.

۵ ـ هسته انگور برای آن‌هایی که مثانه و کلیه ضعیف دارند مضر است.

خواص طبی پوست انگور: پوست انگور از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است:

۱ ـ پوست انگور را خشک کرده و می‌سوزانند خاکستر به‌دست آمده را برای درمان اکثر زخم‌ها استفاده می‌شود.

۲ ـ پوست انگور دیر هضم است و باید در موقع خوردن پوست آن را بیرون آورد.

خواص طبی غوره: غوره که به انگلیسی Un_ripe grape نامیده می‌شود. از نظر طب قدیم ایران سرد و قابض است:

۱ ـ در درمان ورم مخاط دهان و نرمی لثه‌ها مؤثر است.

۲ ـ آب غوره برای درمان چاقی مفرط مفید است.

۳ ـ بیماری اسکوربوت که به علت کمی ویتامین C در بدن می‌باشد با آب غوره درمان می‌شود.

۴ ـ آب غوره چون دارای تارتارات پتاسیم است برای درمان سیاتیک و رماتیسم حاد بسیار مفید است.

۵ ـ در دفع زردی مؤثر است.

۶ ـ خوردن آب غوره بلوغ دختران را جلو می‌اندازد و قاعده را باز می‌کند.

۷ ـ حرارت و صفرای بدن را دفع می‌کند و روده‌ها را ضد عفونی می‌کند.

۸ ـ آب غوره تقویت کننده کبد است.

۹ ـ برای برطرف کردن ورم گلو آب غوره قرقره کنید.

۱۰ ـ برای دفع کرم روده و تقویت معده باید به مدت پنج روز آش آب غوره همراه با زیره سیاه مصرف کنید. البته در این مدت باید از خوردن غذاهای سنگین اجتناب کنید.

۱۱ ـ آب غوره درمان کننده پا درد و کمر درد می‌باشد. برای معالجه می‌توان به مدت ده روز آش آب غوره مصرف کرد. البته از خوردن غذاهای سنگین در این مدت اجتناب کنید.

۱۲ ـ ترشی غوره نیز معالجه رماتیسم و سیاتیک است.

خواص طبی برگ مو

۱ ـ برگ مو قابض است.

۲ ـ دم کرده برگ‌های جوان مو اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۳ ـ برای خونریزی‌ها مفید است.

۴ ـ در رفع نقرس و زردی مؤثر است.

۵ ـ استفراغ را بر طرف می‌کند.

۶ ـ در رفع اختلالات گردش خون مربوطه به دوره بلوغ و یائسگی مؤثر است.

۷ ـ هنگامی که پوست صورت قرمز می‌شود و ملتهب است خوردن دم کرده آن اثر مفید دارد.

۸ ـ پودر برگ‌های جوان و خشک شده مو، اثر خوبی در رفع خونریزی‌های رحم و خون آمدن از بینی دارد.

۹ ـ برای برطرف کردن سرمازدگی دست و پا، جوشاندهٔ برگ مو را تهیه کرده و دست و پا را به مدت ۱۵ دقیقه در آن قرار دهید.

۱۰ ـ برای تهیه دم کردهٔ برگ مو، مقدار ۱۵ تا ۲۰ گرم برگ مو را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند.

۱۱ ـ از دم کردهٔ برگ مو می‌توان برای شستشوی چشم در مورد ورم ملتحمه استفاده کرد.

۱۲ ـ دم کردهٔ برگ مو برای رفع واریس مفید است.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

بابونه Chamomile

نام علمی Chamaemelum nobile

گیاه شناسی

بابونه گیاهی است دایمی و کوچک به ارتفاع تقریبا ۳۰ سانتی‌متر دارای بویی معطر که در چمنزارها و اراضی شنی می‌روید. ساقه آن به رنگ سبز مایل به سفید، برگ‌های آن کوچک متناوب و دارای بریدگی‌های باریک و نامنظم و پوشیده از کرک است. گل‌های آن مجتمع در یک طبق که به طور منفرد در انتهای ساقه گل دهنده در تابستان ظاهر می‌شود. در هر طبق گل‌های سفید در اطراف و

گل‌های زرد در قسمت وسط قرار دارند.

ترکیبات شیمیایی

گل‌های بابونه دارای اسانس روغنی آنته مین (Anthemine) تانن، فیتوسترول و همچنین ماده‌ای تلخ به نام اسید آنته میک (Anthemique Acid) می‌باشد.

خواص دارویی

بابونه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از تقویت کننده‌های تلخ به حساب می‌آید. جالینوس حکیم آن رابرای درمان تب و لرزهای نوبه‌ای به کار می‌برد.

۱ ـ یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم و ورم معده است. این گیاه به آسانی این مرض را درمان می‌کند و آن‌هایی که سال‌هاست با این مرض دست به گریبان هستند و از قرص‌های مختلف گران قیمت نظیر لوزاک (Lozac) و زانتاک (Zantac) و غیره استفاده می‌کنند، می‌توانند با استفاده از بابونه خرج داروی خود را پس‌انداز کنند و همچنین سلامتی خود را بازیابند.

برای درمان زخم معده یک لیوان چای غلیظ بابونه درست کنید (۴ قاشق چایخوری بابونه در یک لیوان آب جوش ویا چهار تا چای کیسه‌ای بابونه در یک قاشق لیوان آب جوش) و صبح که ناشتا هستید این لیوان چای را بنوشید و سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه بخوابید و البته بعد از یک ربع ساعت می‌توانید، صبحانه خود را میل کنید. این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده به کلی شفا یابد.

۲ – بابونه اعصاب و قوای جنسی را تقویت می‌کند.

۳ـ بابونه مقوی مغز است.

۴ ـ بابونه ادرارآور و قاعده‌آور است.

۵ ـ این گیاه ترشح شیر را در مادران شیرده افزایش می‌دهد.

۶ ـ درمان کننده سردرد و میگرن است.

۷ ـ استفاده از بابونه سنگ مثانه را خرد و دفع می‌کند.

۸ ـ اگر کسی قطره قطره ادرار می‌کند به او چای بابونه دهید تا درمان شود.

۹ ـ بابونه درمان کننده کمی ترشحات عادت ماهیانه است.

۱۰ ـ برای درمان چشم درد، بابونه را در سرکه ریخته و بخور دهید.

۱۱ ـ برای تسکین دردهای عضلانی چای بابونه بنوشید.

۱۲ ـ جویدن بابونه برای التیام زخم‌ها، درمان مفیدی است.

۱۳ – خوردن ۵ گرم ریشه بابونه با سرکه رقیق محرک نیروی جنسی است (ریشه بابونه گرم‌تر و خشک‌تر از گل بابونه است).

۱۴ ـ بابونه تب بر و تسکین دهنده درد است.

۱۵ ـ بابونه تقویت کننده معده است.

۱۶ ـ برای تسکین درد در هنگام دندان در آوردن بچه‌ها، به آن‌ها چای بابونه بدهید.

۱۷ ـ برای رفع بی‌خوابی و داشتن یک خواب آرام و راحت، کافی است ۱۰ دقیقه قبل از اینکه به رختخواب بروید یک فنجان چای بابونه بنوشید.

۱۸ ـ بابونه درمان کننده بی‌اشتهایی است.

۱۹ ـ بابونه برای رفع ورم روده مؤثر است.

۲۰ ـ چای بابونه درمان کننده کم خونی است.

۲۱ ـ از بابونه برای رفع کرم معده و روده استفاده کنید.

۲۲ ـ بابونه تسکین دهنده دردهای عادت ماهیانه است.

۲۳ ـ بابونه برای رفع زردی مفید است.

۲۴ ـ حمام بابونه اثر نیرو دهنده دارد. برای این منظور چند قطره اسانس بابونه را در وان حمام ریخته مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید.

۲۵ ـ برای تسکین درد، چند قطره اسانس بابونه را با یک قاشق روغن بادام مخلوط کرده و روی محل‌های دردناک بمالید درد را تخفیف می‌دهد.

۲۶ ـ اسانس بابونه مخلوط با روغن بادام برای رفع ناراحتی‌های پوستی اگزما، کهیر و خارش مفید است.

۲۷ ـ برای رفع گوش درد و سنگینی گوش، یک قطره روغن بابونه را در گوش بچکانید.

۲۸ ـ اسانس بابونه چون اثر قی‌آور دارد در مورد مسمومیت‌های غذایی مصرف می‌شود.

۲۹ ـ روغن بابونه را برای از بین بردن کمردرد، درد مفاصل و نقرس روی محل درد بمالید.

۳۰ ـ با چای بابونه اگر موهای بلوند را بشویید آن‌ها را روشن‌تر و شفاف‌تر می‌کند.

۳۱ ـ آن‌هایی که یائسه شده‌اند بهتر است همه روزه چای بابونه بنوشند؛ زیرا اختلالات یائسگی را برطرف می‌کند.

۳۲ ـ بابونه ضد آلرژی است.

طرز استفاده

اسانس بابونه: حدود ۰/۸ تا ۱ درصد اسانس در این گیاه وجود دارد که به وسیله تقطیر با بخار آب به‌دست می‌آید. رنگ این اسانس آبی روشن است ولی در اثر کهنه شدن به رنگ زرد مایل به قهوه‌ای در می‌آید. بوی این اسانس بسیار قوی و طعم آن معطر و سوزانده است. اسانس بابونه در عطرسازی و برای معطر کردن غذاها به کار می‌رود.

چای بابونه یا دم کرده بابونه: برای درست کردن چای بابونه یک قاشق چایخوری گیاه بابونه خشک را در یک فنجان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد.

روغن بابونه با روغن زیتون: گل خشک بابونه را با هم‌وزنش روغن زیتون مخلوط کرده و روی آتش ملایم بگذارید تا دم بکشد (نباید بجوشد) و گاگاه آن را هم بزنید. سپس آن را از روی حرارت بردارید و بگذارید تا مدت ۲۴ ساعت به حال خود بماند. سپس آن را از صافی با فشار رد کرده و در شیشه‌ای در بسته نگهداری کنید. (برای نفخ شکم و قولنج آن را روی شکم بمالید).

روغن بابونه: برای تهیه روغن بابونه مقداری از گل خشک بابونه را با چهار برابر وزن آن روغن کنجد مخلوط کرده و سپس به اندازه دو برابر، گل بابونه به آن اضافه کنید. آن را روی چراغ گذاشته و بگذارید، بجوشد تا اینکه آب آن به کلی تبخیر شود و فقط روغن باقی بماند. البته باید دقت کرد که روغن نسوزد.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

بادام　　**Almond**

نام علمی　　Ameygdolus

گیاه شناسی

درخت بادام به بلندی ۸ متر می‌رسد. درختی است زیبا که از زمان‌های قدیم در نواحی مرکزی و غربی آسیا مخصوصا افغانستان و ایران، سوریه و فلسطین پرورش می‌یافته است. ریشهٔ درخت بادام بسیار قوی است. این درخت می‌تواند حتی با کمی رطوبت نیز رشد کند. برگ‌های آن بیضی، باریک، نوک تیز و به رنگ سبز می‌باشد. گل‌های آن بسیار زیبا و به رنگ صورتی است. در اوایل بهار شکوفه‌های بادام ظاهر می‌شود.

به طور کلی دو نوع بادام وجود دارد:

۱ ـ بادام شیرین Sweet Almond ۲ ـ بادام تلخ Bitter Almond

میوهٔ درخت بادام به صورت شفت می‌باشد که قشر خارجی آن سبز رنگ و پوشیده از کرک است که در داخل آن بادام با پوست سخت وجود دارد. در ابتدای تشکیل میوه، پوشش خارجی سبز رنگ و پوشیده از کرک است و هنوز به درستی رشد نکرده که به آن چغاله بادام (Amandon) می‌گویند و دارای خواص مخصوص می‌باشد. پس از رسیدن بادام به تدریج پوشش خارجی سبز رنگ خشک شده و پوست آن نیز سفت و سخت می‌شود و مغز بادام در داخل آن رشد کرده و آماده استفاده می‌شود.

مغز بادام بیضی شکل و مسطح بوده که یک طرف آن نوک تیز است. مغز بادام در داخل پوسته نازک قهوه‌ای رنگی می‌باشد که می‌توان آن را به کمک آب گرم از آن جدا کرد و مغز بادام سفید رنگ در داخل آن است.

مغز بادام شیرین، طعم ملایم و خوشمزه‌ای دارد و به سهولت از بادام تلخ تشخیص داده می‌شود. از کلیه قسمت‌های درخت بادام شیرین مانند شکوفه، برگ و میوه آن استفاده طبی می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

بادام شیرین دارای ۵۰ تا ۵۵ درصد و بادام تلخ دارای ۴۰ تا ۴۵ درصد روغن است. همچنین بادام دارای ۲۵ درصد مواد سفیده‌ای و دیاستازی به نام امولسین، (Emulsine) قند، صمغ، موسیلاژ و مواد معدنی می‌باشد.

بادام تلخ دارای ماده مخصوصی (۱ تا ۳ درصد) به نام آمیگدالین (Amygdlin) می‌باشد که از اثر آب بر روی این ماده اسید سیانیدریک و آلدئید بنزوئیک (benzoic Aldehyde) و گلوکز حاصل می‌شود.

اسانس بادام تلخ (آلدئید بنزوئیک) در عطرسازی به کار می‌رود و همچنین از آن رنگ سبزی به نام مالاشیت (Malachite) درست می‌کنند.

اسانس بادام تلخ به دلیل اینکه دارای اسید سیانیدریک است کمی تلخ است. مقدار اسید سیانیدریک در بادام تلخ ۰/۰۰۰۲۵ درصد است.

در صد گرم مغز بادام شیرین خشک شده مواد زیر یافت می‌شود:

آب	۷/۴ گرم	نشاسته	۱۹/۵ گرم
انرژی	۵۹۸ کالری	کلسیم	۲۳۴ میلی‌گرم
پروتئین	۱۸/۶ گرم	فسفر	۵۰۰ میلی‌گرم
روغن‌های اشباع نشده	۵۴/۲ گرم	آهن	۴/۷ میلی‌گرم

پتاسیم	۷۷۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۹ میلی‌گرم
ویتامین ب۱	۰/۲۵ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۵/۳ میلی‌گرم

خواص دارویی

بادام شیرین از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است.

۱ ـ بادام ملین بوده و روغن بادام ضد یبوست است، مخصوصا از روغن بادام می‌توان برای رفع یبوست بچه‌ها استفاده کرد.

۲ ـ بادام سینه را نرم می‌کند.

۳ ـ شیر بادام برای رفع سرفه، ناراحتی حنجره و تنگی نفس مفید بوده و خلط‌آور است.

۴ ـ بادام برای درمان زخم روده‌ها، مثانه و اسهال مفید است.

۵ ـ بادام بو داده مقوی معده و قابض است.

۶ ـ بادام تقویت کنندهٔ نیروی جنسی است و تولید اسپرم را زیاد می‌کند.

۷ ـ بادام را آسیاب و با عسل مخلوط کنید برای درد کبد و سرفه مفید است.

۸ ـ چغاله بادام لثه و ریشه دندان را تقویت می‌کند.

۹ ـ چغاله بادام برای خشکی دهان مفید است.

۱۰ ـ شکوفه بادام را دم کنید و به عنوان مسهل برای اطفال استفاده کنید.

۱۱ ـ دم کرده پوست قهوه‌ای رنگ مغز بادام بهترین دارو برای تسکین درد و التهاب مجاری تنفسی است. (مقدار مصرف ۵ گرم در ۱۰۰ گرم آب)

۱۲ ـ جوشانده برگ درخت بادام برای نارسایی کبد و کیسه صفرا مفید است.

۱۳ ـ روغن بادام خواب‌آور است و بی‌خوابی را از بین می‌برد.

۱۴ ـ برای صاف کردن سینه و نرم شدن روده‌ها و از بین بردن سرفه خشک باید روغن بادام را با شکر و کتیرا مخلوط کرده و بخورید.

۱۵ ـ روغن بادام را با آب گرم مخلوط کنید. داروی خوبی برای رفع اسهال و دل‌پیچهٔ بچه‌ها خواهد بود. ضمنا این مخلوط سنگ مثانه را خارج و ادرار کردن را آسان می‌کند.

۱۶ ـ برای درمان نقرس و رفع خمیدگی پیران، مهره‌های پشت را با روغن بادام چرب کنید.

۱۷ ـ برگ تازهٔ درخت بادام مسهل و ضد کرم است.

۱۸ ـ برگ خشک شدهٔ درخت بادام قابض و اسهال را از بین می‌برد.

۱۹ ـ روغن بادام شیرین به دلیل خاصیت نرم کنندگی و ضد التهاب در کرم‌ها و پمادها به کار می‌رود.

۲۰ ـ برای رفع بیماری‌های سینه، روغن بادام شیرین را با هم وزن آن عسل و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید و به صورت خمیر یک نواختی در آورید. سپس به آن جوشانده گل ختمی اضافه و یک قاشق چایخوری از آن را به فاصله هر سه ساعت بخورید.

۲۱ ـ برای رفع خارش پوست بچه‌هایی که سرخک و مخملک دارند روغن بادام را در تمام سطوح بدن آن‌ها بمالید خارش را تسکین می‌دهد.

۲۲ ـ مالیدن روغن بادام بر روی پوست التهاب را رفع و سوختگی را درمان می‌کند.

۲۳ ـ روغن بادام اگزما را رفع می‌کند.

خواص بادام تلخ

چون بادام تلخ دارای اسید سیانیدریک است در مصرف آن باید نهایت دقت را به عمل آورد. مغز بادام تلخ از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است.

۱ ـ بادام تلخ را آسیاب و با سرکه مخلوط کنید، ضماد خوبی برای سر درد می‌باشد. همچنین مالیدن آن بر دور چشم برای تقویت بینایی مفید است.

۲ ـ خوردن بادام تلخ برای تنگی نفس، سرفه و ورم ریه مفید است.

۳ ـ بادام تلخ را با عسل بخورید کبد و طحال را تمیز می‌کند.

۴ ـ برای رفع درد کلیه‌ها بادام تلخ را با نشاسته و نعناع بخورید.

۵ ـ بادام تلخ با عسل برای قولنج مفید است.

۶ ـ برای از بین بردن سنگ کلیه و ناراحتی‌های آن، بادام تلخ را با شیره انگور مخلوط کرده و بخورید.

۷ ـ اگر عادت ماهیانه خانم‌ها عقب می‌افتد بهترین روش درمان آن قرار دادن شیاف بادام تلخ در مهبل است.

۸ ـ برای از بین بردن لکه‌های صورت، بادام تلخ را پودر و با سرکه مخلوط کنید. ضمادی با آن درست کنید و روی پوست بمالید.

۹ ـ ضماد بادام تلخ برای درمان زخم‌های کهنه، خارش و مخملک به کار می‌رود.

۱۰ ـ ضماد ریشه درخت بادام تلخ برای درمان انواع دردها مفید است.

۱۱ ـ ضماد ریشه درخت بادام برای پاک کردن طحال، کلیه و دفع کِرم روده به کار می‌رود.

۱۲ ـ دم کرده ریشه درخت بادام تلخ برای پاک کردن طحال و دفع کِرم روده به کار می‌رود.

۱۳ ـ روغن بادام تلخ خاصیت مسهلی دارد.

۱۴ ـ روغن بادام تلخ برای تنگی نفس، درد کلیه و خارج کردن سنگ مثانه مفید است.

۱۵ ـ برای رفع زنگ و صدا در گوش یک قطره از روغن بادام تلخ را در گوش بریزید.

۱۶ ـ مالیدن روغن بادام تلخ روی صورت، لکه‌ها و چین و چروک را از بین می‌برد.

۱۷ ـ روغن بادام تلخ ترک دست و پا راکه از سرما ایجاد شده، از بین می‌برد.

۱۸ ـ آن‌هایی که مبتلا به اگزما هستند، اگر از بادام تلخ خمیری درست کنند و از آن به جای صابون برای شستن نقاط مبتلا به اگزما، استفاده کنند به زودی بهبود می‌یابند.

۱۹ ـ خمیر بادام تلخ برای رفع بوی بد پا و زیر بغل مفید است.

۲۰ ـ روغن بادام تلخ برای درمان سیاه سرفه مفید است.

طرز استفاده

روغن بادام: برای به دست آوردن روغن بادام، مغز بادام را پس از تمیزکردن، خشک و خرد می‌کنند و به صورت خمیر در می‌آورند. سپس آن را تحت فشار قرار داده و روغن آن را استخراج می‌کنند. این روغن را فشار اول می‌نامند.

تفاله بادام را که از فشار اول باقی مانده، در اثر حرارت و مواد شیمیایی، روغن آن را به دست می‌آورند. به این روغن فشار دوم می‌گویند. به دلیل این که روغن بادام گران است معمولا تقلب کرده و آن را با روغن‌های دیگر مانند روغن مغز هسته زردآلو و هلو مخلوط کرده و به نام روغن بادام می‌فروشند. همانطور که گفته شد اگر روغن بادام تلخ یا مغز زردآلو و یا هلو تحت اثر آب قرار گیرند اسید سیانیدریک و آلدیید بنزوییک تولید می‌شود که سمی است؛ بنابراین برای گرفتن روغن از این هسته‌ها نباید از آب استفاده کرد.

اسانس بادام تلخ: این اسانس مایعی زلال و بی‌رنگ است که در اثر کهنه شدن به رنگ زرد کم رنگ در می‌آید. بوی آن قوی، طعمش سوزاننده و تلخ و بسیار سمی است. اسانس بادام تلخ به سهولت با اکسیژن هوا ترکیب و اکسید می‌شود. بنابراین ظرف حاوی آن باید همیشه کاملا پر و در بسته باشد و در جای تاریک و سرد نگهداری شود.

شکوفه و گل بادام: گل و شکوفه درخت بادام دارای بوی مطبوع و طعم تلخ می‌باشد.

پوست میوه بادام: به صورت جوشانده مصرف می‌شود. طرز تهیه آن به این صورت است که ۵۰ گرم پوست بادام شیرین را در یک لیتر آب ریخته و مدت چند دقیقه آن را می‌جوشانند. سپس آن را صاف کرده و مصرف می‌کنند.

برگ درخت بادام: برای تهیه جوشانده برگ درخت بادام ۵۰ گرم برگ درخت را در یک لیتر آب می‌جوشانند و سپس صاف می‌کنند.

مغز بادام: معمولا به صورت خشک شده و خام و یا بو داده مصرف می‌شود.

شیربادام: شیر بادام را از مغز بادام بو نداده و خام تهیه می‌کنند. برای تهیه آن ۵۰ گرم مغز بادام را کاملا آسیاب کرده که به صورت پودر در آید. سپس مقدار ۵۰ گرم شکر یا قند به آن اضافه کرده و با یک لیتر آب مخلوط می‌کنند مایعی مانند شیر به دست می‌آید.

نوع دیگر شیر بادام برای کودکان شیرخوار و اطفال بسیار مفید است و می‌تواند جانشین شیر مادر و یا مکمل آن باشد، بدین ترتیب به دست می‌آید که مقدار ۵۰ گرم بادام را به مدت چند دقیقه در آب گرم قرار می‌دهند تا پوست آن کنده شود. سپس آن را آسیاب کرده تا به صورت پودر در می‌آید و مقدار کمی آب به آن اضافه می‌کنند و به هم می‌زنند تا به شکل خمیر درآید. سپس خمیر حاصل را مجدداً با یک لیتر آب مخلوط و به هم می‌زنند. سپس مقدار ۵۰ گرم عسل به آن اضافه می‌کنند تاکاملا حل شود. این مایع را از پارچه ململ می‌گذرانند تا مایعی مانند شیر از آن باقی بماند.

البته اگر اشخاص بالغ بخواهند از شیر بادام استفاده کنند احتیاجی به صاف کردن آن نخواهد بود. طریقه دیگری که آسان‌تر است بدین صورت است که مقدار ۵۰ گرم بادام پوست کنده، یک لیتر آب و ۵۰ گرم عسل یا شکر را در داخل مخلوط کن برقی بریزید تا مایعی مانند شیر بدست آید.

مضرات

بادام دارای مواد مغذی بسیاری است، بنابراین غذای بسیار خوبی است، ولی چون سنگین و ثقیل‌الهضم می‌باشد، نباید در خوردن آن افراط کرد و مقدار آن نباید در روز بیش از ده دانه باشد. همچنین برای معده‌های ضعیف و سرد خوب نیست و اشخاصی که معده ضعیف دارند بهتر است بادام را با شکر بخورند.

بادام زمینی — Peanut

نام علمی — Arachid

گیاه شناسی

بادام زمینی گیاه بومی برزیل بوده و از آن‌جا به مناطق دیگر دنیا راه یافته است. آب و هوای گرم برای کشت این گیاه مناسب می‌باشد. بادام زمینی گیاهی است یک‌ساله دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن حدود ۳۰ سانتی‌متر می‌باشد. برگ‌های آن مرکب از دو زوج برگچه است. گل‌های آن دو نوع متفاوت به‌رنگ زرد می‌باشد که پس از تلقیح، دم‌گل خم شده و به سطح خاک می‌رسد و سپس به تدریج در خاک فرو رفته و میوه در داخل خاک تشکیل می‌شود.

میوه بادام زمینی به طول تقریبی ۴ سانتی‌متر است و دارای پوسته شکننده به رنگ خاکستری مایل به زرد می‌باشد.

بر روی پوسته یک تا سه برجستگی مشاهده می‌شود که هر یک محل دانه‌ها را نشان می‌دهد. دانه بادام زمینی تقریباً مانند فندق به رنگ سفید مایل به زرد بوده ولی تخم مرغی شکل است. پوسته نازکی دانه را پوشانده که به رنگ قرمز قهوه‌ای است.

ترکیبات شیمیایی

بادام زمینی دارای موادی مانند آراشین (Arachin)، کوناراشین (Conarachin)، چربی، پروتئین و ویتامین‌های مختلف است.

درصد گرم بادام زمینی بدون پوست مواد زیر موجود است:

آب	۵ گرم	آهن	۲ میلی‌گرم
پروتئین	۲۶ گرم	سدیم	۵ میلی‌گرم
مواد چرب	۴۸ گرم	پتاسیم	۶۷۰ میلی‌گرم
نشاسته	۱۶ گرم	ویتامین ب۱	۱/۱۴ میلی‌گرم
کلسیم	۶۹ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۱۳ میلی‌گرم
فسفر	۴۰۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۱۶ میلی‌گرم

بادام زمینی بسته به محل کشت آن بین ۴۰ تا ۵۰ درصد روغن دارد که به نام آراشید معروف است. این روغن از اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید استئاریک، اسید پالمتیک و اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید لینوئکی تشکیل شده است. مقدار چربی‌های اشباح شده در روغن آراشید تقریباً ۳۰ درصد می‌باشد. برای تهیه روغن آراشید ابتدا پوسته‌ی آن را شکسته و دانه‌ها را جدا می‌کنند. سپس پوسته نازک قرمز رنگ را نیز خارج کرده و دانه‌ها را در ماشین‌های مخصوصی خرد کرده و به صورت خمیری در می‌آورند و بعد آن را در دستگاه فشار ریخته و بدون استفاده از حرارت روغن آن را با فشار خارج می‌کنند که به نام روغن فشار اول معروف است. برای بدست آوردن روغن فشار دوم، باقی‌مانده خمیر فشار اول را ابتدا با آب مخلوط کرده و می‌گذارند مدتی بماند و سپس در دستگاه فشار قرار داده و روغن فشار دوم را از آن تهیه می‌کنند. از باقی‌ماندّه فشار دوم بر اثر گرما روغنی به‌دست می‌آید که‌بنام روغن فشار دوم معروف است و فقط به مصرف صابون‌سازی می‌رسد. روغن آراشید دارای بو و طعمی ملایم و به رنگ زرد روشن می‌باشد.

خواص دارویی

بادام زمینی از نظر طب قدیم ایران معتدل است؛ چون بادام زمینی دارای پروتئین می‌باشد بنابراین از نظر غذایی بسیار مهم است.

۱ ـ برای تقویت ریه و طحال مفید است.
۲ ـ کلسترول خوب خون را بالا می‌برد.
۳ ـ درد معده را از بین می‌برد.
۴ ـ نرم‌کننده سینه است.
۵ ـ سرفه خشک را برطرف می‌کند.
۶ ـ شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.
۷ ـ ملین است.
۸ ـ بسیار قوی است.
۹ ـ برای تقویت قوای دماغی مفید است.
۱۰ ـ به هضم غذا کمک می‌کند.

طرز استفاده

طرز تهیه کره بادام زمینی (Peanut butter): ۵۰۰ گرم بادام زمینی پوست کنده را با مقداری آب مخلوط کرده و بجوشانید تا کمی پخته ولی له نشود. سپس ۴۰۰ گرم روغن نارگیل را به آن اضافه کرده و در داخل مخلوط کن برقی ریخته تا کاملا به صورت کره در آید. سپس کمی نمک به آن اضافه کنید.

کره بادام زمینی را می‌توان بدون استفاده از روغن نارگیل هم تهیه کرد. کافی است که به جای روغن نارگیل آب اضافه کنید.

مضرات

بادام زمینی با اینکه غذای بسیار مقوی و خوبی است به علت اینکه دارای روغن‌های اشباع شده می‌باشد کلسترول خون را بالا برده و باعث تصلب شرایین می‌شود. بنابراین آن‌هایی که دارای بیماری قلبی بوده و یا کلسترول خون‌شان بالا است باید از خوردن آن خودداری کنند.

اگر کره بادام زمینی می‌خرید دقت کنید که تازه و از کارخانه مطمئن باشد؛ زیرا در بعضی مواد بادام زمینی و یا کره آن در اثر عدم دقت در تولید، آلوده به قارچ سمی افلاتوکسین (Aflatoxin) می‌شود که سرطان‌زا بوده و باعث سرطان کبد می‌شود.

بادمجان Eggplant

نام علمی Solanum Melongena

گیاه شناسی

این گیاه که به عربی بادنجان نامیده می‌شود، گیاهی است یک ساله و دارای ساقه نسبتا ضخیم و پوشیده از کرک. ارتفاع ساقه آن تا ۷۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌های آن بیضی شکل با نوک باریک و گل‌های آن بنفش رنگ است. میوه این گیاه دراز و باریک و یاگرد، به رنگ‌های بنفش، سیاه، زرد و سفید دیده می‌شود.

بادمجان متعلق به خانواده سیب زمینی است از زمان‌های بسیار قدیم درهند کشت می‌شده است. از آن جا به مناطق دیگر جهان را یافته است. چین از قرن نهم هجری شروع به کشت و زرع آن کرد. تجار انگلیسی این گیاه را در قرن هفدهم میلادی از گینه وارد انگلستان کردند و آن راکدوی گینه‌ای می‌نامیدند.

بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد و در آمریکا، ایالات فلوریدا، تگزاس، لویزیانا و نیوجرسی بیشتر محصول بادمجان آمریکا را کشت می‌کنند.

ترکیبات شیمیایی

همان طور که در جدول زیر دیده می‌شود بادمجان دارای ویتامین‌های A، B و C و مواد معدنی زیادی است. در صد گرم بادمجان مواد زیر موجود است:

آب	۹۲گرم	آهن	۰/۷ میلی‌گرم
انرژی	۳۰کالری	سدیم	۳ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۳ گرم	پتاسیم	۲۲۰ میلی‌گرم
چربی	۰/۲ گرم	منگنز	۰/۲ میلی‌گرم
نشاسته	۴/۶گرم	روی	۰/۳ میلی‌گرم
کلسیم	۱۲ میلی‌گرم	مس	۰/۱ میلی‌گرم
فسفر	۱۵ میلی‌گرم	ید	۰/۰۰۲ میلی‌گرم
گوگرد	۱۵ میلی‌گرم	بتاکاروتن	۰/۰۵ واحد بین‌المللی
منیزیم	۱۲ میلی‌گرم	ویتامین ث	۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۲۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۵ میلی‌گرم

ویتامین ب۲	۰/۰۵ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۷ میلی‌گرم

خواص دارویی

از نظر طب قدیم بادمجان گرم و خیلی خشک است. بادمجان بر خلاف آن چه که عوام اعتقاد دارند که بی‌بو و خاصیت است دارای خواص زیادی است. مهمترین خاصیت آن کم کالری بودن آن است که غذای بسیار خوبی برای کسانی است که می‌خواهند وزن کم کنند؛ زیرا دارای ویتامین و مواد معدنی نیز می‌باشد.

۱ ـ بادمجان را حتما باید به حالت کاملا رسیده مصرف کرد؛ زیرا خام آن طعم تلخ دارد و در آن‌هایی که آسم و برونشیت دارند باعث تحریک این بیماری‌ها می‌شود.

۲ ـ بادمجان اثر نرم کننده و مدر دارد.

۳ ـ بادمجان به علت دارا بودن آهن در رفع کم خونی دارویی مؤثری است.

۴ ـ بادمجان را می‌توان برای از بین بردن ورم و التهاب روی عضو ملتهب گذاشت.

۵ ـ دانه بادمجان ایجاد یبوست می‌کند.

۶ ـ ریشه بادمجان و شاخه‌های خشک شده و برگ‌های آن بند آورنده خون است. قابض بوده و می‌توان در آن برای درمان احتلام شبانه و انواع خونریزی‌ها استفاده کرد.

۷ ـ بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت‌های حاصل از خوردن قارچ سمی است.

۸ ـ خوردن بادمجان گرفتگی رگ‌ها را باز می‌کند و شخص را از خطر سکته قلبی محفوظ می‌دارد.

۹ ـ بادمجان برطرف کننده یبوست است.

۱۰ ـ برگ‌های و پوست سیاه بادمجان را اگر بجوشانند این جوشانده درمان اسهال خونی است.

۱۱ ـ جوشانده ریشه بادمجان درمان بیماری آسم است.

۱۲ ـ بادمجان مقوی معده است.

۱۳ ـ آب زرد رنگی که در موقع نمک زدن و گذاشتن بادمجان از آن خارج می‌شود، برای خشک کردن عرق دست و پا بهترین دارو است و اشخاصی که دست و پایشان مرتب عرق می‌کند باید دست و پای خود رابا آن چند بار یا چند روز بشویند تا از شر این مرض آسوده شوند.

۱۴ ـ اگر بادمجان را بسوزانند و خاکستر آن را با سرکه خمیر کنند و به زگیل بمالند زگیل کنده خواهد شد.

۱۵ ـ از بادمجان می‌توان به عنوان مسکن برای تسکین درد استخوان شکسته و ضرب خورده استفاده کرد. بدین طریق که باید بادمجان را در فر بگذارید تا نیم پز شود و سپس آب آن را با فشار

بگیرید. هم‌وزن این مقدار آب به آن شکر قهوه‌ای اضافه کنید آن را هم بزنید و بنوشید.

۱۶ ـ با تحقیقاتی که جدیدا روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده نتیجه گرفته‌اند کـه بـادمجان دارای یک ماده ضد تشنج است که در درمان بیماری صرع اثر بسیار خوبی دارد. بنابراین اشخاصی که تشنج دارند و یا مبتلا به این بیماری می‌باشند بهتر است که از بادمجان استفاده کنند.

طرز استفاده

بادمجان دارای آلکالوئیدی به نام سولانین (Solanine) می‌باشد که ممکن است در معده‌های ضعیف ایجاد آلرژی و مسمومیت کند. بنابراین برای طبخ بادمجان باید ابتدا این ماده را از بادمجان خارج کرد و بهترین طرز پخت است که خانم‌های ایرانی درست می‌کنند؛ یعنی بادمجان را باید پوست کَند و سپس ورقه ورقه کرد و لا به لای آن نمک پاشید تا آب زرد رنگ آن که محتوی سولانین خارج شود، سپس آن را فشار داده و پخت.

البته بهترین راه پخت بادمجان آب پز کردن و یا پختن در فر است؛ زیرا سرخ شده آن سنگین و برای معده‌های ضعیف مناسب نیست.

مضرات

بادمجان با همه خواصی که گفته شد، نباید مورد استفاده اشخاصی که بواسیر و یا درد چشم دارند قرار گیرد؛ زیرا بیماری آن‌ها را تشدید می‌کند. این گونه اشخاص اگر می‌خواهند بادمجان بخورند بـهتر است آن را با گوشت و روغن و یا سرکه بپزند و بخورند.

باقلا　　**Faba bean**

نام علمی　　Faba vulgaris

گیاه شناسی

باقلا گیاهی است علفی و یک ساله که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌های آن متناوب و مرکب است که دارای برگچه‌هایی به شکل تخم مرغ می‌باشد. گل‌های باقلا درشت و سفید که دارای لکه‌های سیاه و یا بنفش است. میوه آن که همان باقلا است دارای غلافی پوشیده از کرک به طول تقریبا ۱۲ سانتی‌متر است. در هر غلاف تعدادی دانه قرار دارد. گل و شاخه گلدار، میوه و تخم باقلا مصارف طبی دارند.

ترکیبات شیمیایی

در صد گرم دانه باقلا سبز و خام مواد زیر موجود است:

آب	۷۲ گرم	پتاسیم	۴۷۰ میلی‌گرم
پروتئین	۸/۴ گرم	ویتامین آ	۲۲۰ میلی‌گرم
مواد چرب	۰/۴ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۳ میلی‌گرم
نشاسته	۱۵/۸ گرم	ویتامین ب ۲	۰/۱۸ میلی‌گرم
کلسیم	۲۸ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۱/۵ میلی‌گرم
فسفر	۱۵۵ میلی‌گرم	ویتامین ث	۳۰ میلی‌گرم
آهن	۲/۲ میلی‌گرم	ارسنیک	۰/۰۲ میلی‌گرم
سدیم	۴۰ میلی‌گرم		

ضمنا باقلا دارای ماده‌ای به نام فیتین (Phytine) می‌باشد که بسیار مغذی است و تقویت کننده بدن است. این ماده کلسیم بدن را تامین می‌کند. باقلا غذای خوبی برای دوران نقاهت است.

خواص دارویی

باقلا از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و گل آن گرم می‌باشد.

۱ ـ دم کرده گل باقلا ضد تشنج و ادرارآور است.

۲ ـ دم کرده گل باقلا، سنگ کلیه را دفع می‌کند و برای قولنج‌های کلیوی مفید است.

۳ ـ جوشانده باقلا برای ورم مثانه مفید است.

۴ ـ جوشانده باقلا اثر خوبی در رفع رماتیسم دارد.

۵ ـ از جوشانده باقلا برای درمان نقرس استفاده کنید.

۶ ـ باقلا را اگر با آب سرکه و آب بپزید و با پوست بخورید اسهال مزمن را درمان می‌کند.

۷ ـ برای رفع کوفتگی و ورم پستان، آرد باقلا را با آب جو مخلوط کرده و با سرکه و نعناع بپزید و ضمادی را که به دست می‌آید روی ورم و کوفتگی قرار دهید.

۸ ـ برای رفع گرفتگی صدا باقلا را با روغن بادام و قند مخلوط کنید و بخورید.

۹ ـ ضماد آرد باقلا را با شنبلیله و عسل برای نرم کردن دمل و ورم بناگوش و زیر چشم مفید است.

۱۰ ـ جوشانده باقلا شکم‌روی‌های مزمن را بر طرف می‌کند.

۱۱ ـ ضماد باقلا جوش و کورک را می‌رساند و چرک را خارج می‌کند.

۱۲ ـ برای درمان تکرار ادرار از جوشانده ریشه باقلا استفاده کنید.

۱۳ ـ جوشانده سر شاخه‌های باقلا مستی مشروبات الکلی را بر طرف می‌کند.
۱۴ ـ برای رفع التهاب و درد نوک انگشتان و ناخن باید یک مشت برگ باقلا را با نیم لیتر آب بجوشانید و بگذارید، کمی سرد شود و انگشتان خود را به مدت دو ساعت در آن قرار دهید تا برطرف شود.
۱۵ ـ برای اینکه نان خوشمزه شود به مقدار ۲٪ آرد باقلا اضافه کنید.

مضرات

باقلا در بعضی از اشخاص تولید نفخ و سنگینی سر و معده می‌کند، برای جلوگیری از این عوارض باید ابتدا باقلا را پوست کنده و بجوشانید و آب آن را دور بریزید. سپس به آن مقداری آب اضافه کرده و بعد از پختن با روغن بادام و ادویه گرم مانند دارچین و فلفل بخورید.

مصرف باقلای تازه ممکن است تولید مسمومیت و حساسیت شدید کند که گاهی موجب مرگ می‌شود. بنابراین باید در خوردن باقلای تازه و خام احتیاط کنید. معمولا اشخاصی که به باقلای تازه حساسیت دارند فاقد یک آنزیم مخصوص هستند.

برنج RICE

نام علمی Oryza

گیاه شناسی

برنج گیاهی است یک ساله که ارتفاع آن تا ۱/۵ متر می‌رسد و در مناطق گرم، مرطوب و پر آب می‌روید. ساقه آن راست و برگ‌های آن بزرگ و نوک تیز است. هر سنبلک برنج دارای دنباله کوتاه و یک گل دارد. میوه آن به شکل خوشه‌ای متشکل از سنبلک‌ها در انتهای ساقه قرار دارد و یک دانه برنج در آن است که شلتوک می‌نامند. برنج از غلات مهم است و تقریبا غذای اصلی نصف مردم کره زمین می‌باشد و منشا برنج از آسیا است. در حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد در هند و چین و در قرن هفتم مصریان نیز شروع به کشت آن کردند.

برنج انواع مختلف دارد و حدود ۱۵۰ نوع مختلف آن را تخمین می‌زنند. نمونه‌های مرغوب آن در شمال، جنوب ایران، نواحی گرمسیر فارس و اصفهان کاشته می‌شود.

به طور کلی دو نوع برنج وجود دارد:

نوعی که دانه آن دراز و کشیده و باریک است که به نام صدری معروف است و دیگری که دانه آن

ریز گرد می‌باشد و به نام برنج چینی یا ژاپنی شهرت دارد.

آن نوع برنجی که ایرانیان و مردم بیشتر کشورها مصرف می‌کنند، برنجی است که شلتوک و پوسته خارجی آن گرفته شده است. رنگ اصلی برنج وقتی که در پوسته است قهوه‌ای است و به نام برنج قهوه‌ای (Brown Rice) نامیده می‌شود.

برای به دست آوردن برنج سفید، دانه‌های برنج را در دستگاه‌های مخصوصی می‌ریزند و این دستگاه‌ها پوسته خارجی (شلتوک) برنج را از آن جدا کرده و سپس با اصطکاک دادن برنج بدون پوسته با یکدیگر غشای خارجی آن نیز از بین می‌رود. برنج سفید و شفاف به دست می‌آید که عاری از ویتامین B_1 است و اشخاصی که منحصرا از برنج تغذیه می‌کنند و غذای دیگری مصرف نمی‌کنند به بیماری بری‌بری (Beri_Beri) دچار می‌شوند.

بنابراین برای استفاده از تمام ویتامین‌ها و مواد معدنی برنج بهتر است که از برنج قهوه‌ای که غشا خارجی آن گرفته نشده است استفاده کرد. البته باید توجه داشت که هضم برنج قهوه‌ای کمی مشکل‌تر از هضم برنج سفید می‌باشد.

یکی دیگر از انواع برنج، نوع وحشی آن است که سیاه رنگ، باریک‌تر و درازتر از برنج صدری است. این نوع برنج هم دارای مواد معدنی و ویتامین‌های بی‌شمار است. البته هضم آن کمی مشکل و بهتر است که مخلوط با برنج سفید به کار برده شود.

ترکیبات شیمیایی

در برنج ماده‌ای به نام اوریدین (Oridine) وجود دارد که خاصیت ضدالتهاب عصبی را داراست. برنج از لحاظ مواد غذایی بسیار غنی است. البته همان طور که گفته شد هنگامی که پوسته قهوه‌ای آن را می‌گیرند، مقداری از ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد. در جدول زیر مواد موجود در صد گرم برنج قهوه‌ای و برنج سفید با هم مقایسه شده است.

مواد	در صد گرم برنج قهوه‌ای	در صد گرم برنج سفید
انرژی	۳۶۰ کالری	۳۶۲ کالری
آب	۱۲ گرم	۱۲ گرم
پروتئین	۵/۷ گرم	۶/۶ گرم
نشاسته	۷۶ گرم	۸۰ گرم
کلسیم	۳۲ میلی‌گرم	۲۵ میلی‌گرم
فسفر	۲۲۰ میلی‌گرم	۹۵ میلی‌گرم

آهن	۱/۶ میلی‌گرم	۰/۸ میلی‌گرم
سدیم	۱۰ میلی‌گرم	۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۱۵ میلی‌گرم	۹۰ میلی‌گرم
ویتامین ب۱	۰/۳۵ میلی‌گرم	۰/۰۶ میلی‌گرم
ویتامین ب۲	۰/۰۵ میلی‌گرم	۰/۰۳ میلی‌گرم
ویتامین ب۳	۴/۸ میلی‌گرم	۱/۵ میلی‌گرم

همان طور که دیده می‌شود مقدار ویتامین B_1 در برنج سفید شده $\frac{1}{6}$ و ویتامین B_2 نصف و ویتامین B_3 به مقدار $\frac{1}{3}$ برنج قهوه‌ای می‌باشد و مواد معدنی آن به مقدار بسیار زیادی کاهش می‌یابد.

پوست و یا شلتوک برنج که در مراحل کوبیدن از آن جدا می‌شود، سبوس برنج (Rice Bran) نامیده می‌شود که آن هم منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است.

در صد گرم سبوس برنج مواد زیر وجود دارد:

انرژی	۲۷۵ گرم	فسفر	۱۴۰۰ میلی‌گرم
آب	۹/۷ گرم	آهن	۲۰ میلی‌گرم
پروتئین	۱۳/۵ گرم	پتاسیم	۱۵۰۰ میلی‌گرم
چربی	۱۵/۵ گرم	ویتامین ب۱	۲/۲۵ میلی‌گرم
نشاسته	۵۰ گرم	ویتامین ب۲	۰/۲۵ میلی‌گرم
کلسیم	۷۵ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۳۰ میلی‌گرم

غشاء قهوه‌ای رنگ برنج نیز که در اثر ساییده شدن در دستگاه‌های مخصوص و یا در موقع شستن زیاد از برنج جدا می‌شود، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین است. جدول زیر مقدار مواد موجود در صد گرم این غشاء قهوه‌ای رنگ را نشان می‌دهد.

کالری	۲۶۵ گرم	فسفر	۱۱۰۰ میلی‌گرم
آب	۹/۸ گرم	آهن	۱۶ میلی‌گرم
پروتئین	۱۲ گرم	پتاسیم	۷۱۵ میلی‌گرم
چربی	۱۲/۸ گرم	ویتامین ب۱	۱/۸۵ میلی‌گرم
نشاسته	۶۰ گرم	ویتامین ب۲	۰/۱۸ میلی‌گرم
کلسیم	۷۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۲۸ میلی‌گرم

خواص دارویی

برنج از نظر طب قدیم ایرانی معتدل و خشک است. (البته بستگی دارد آن را چگونه درست کنید). برنج آبکش شده سرد است و آب آن گرم در حالی که برنج کته شده گرم است.

برنج دارای ماده‌ای به نام آمیلان (Amidon) می‌باشد ولی از نظر اینکه ماده گلوتن آن کم است؛ یعنی کاملا بهم نمی‌چسبد نان درست کردن از آن کمی مشکل است. در خاور دور از برنج نوعی الکل درست می‌کنند که به نام ساکه معروف است که مسمومیت آن از الکل معمولی کمتر است و به مصرف دارویی می‌رسد.

برنج غیر از اینکه یک غذای سهل‌الهضم است بسیار مقوی و ضمنا خواص درمانی بسیاری را داراست که به تعدادی از آن اشاره می‌شود.

۱ ـ برنج قهوه‌ای خاصیت ضدالتهاب عصبی دارد.

۲ ـ خوردن برنج تحریکات معده و روده را کم می‌کند.

۳ ـ از جوانه برنج نوعی مالت تهیه که می‌شود که به عنوان مقوی معده به کار می‌رود.

۴ ـ اگر برنج را در آب بپزید، آب آن درمان کننده اسهال و اسهال خونی است. آب برنج را می‌توان به اطفال شیرخوار نیز داد.

۵ ـ برای شست‌وشوی زخم‌ها از آب برنج استفاده کنید.

۶ ـ آب برنج را می‌توان برای درمان ورم‌های روده‌ای و استفراغ‌های خونی به کار برد.

۷ ـ دم کرده ریشه و ساقه‌های زیر زمینی برنج برای زیاد شدن ترشحات ادرار مصرف می‌شود.

۸ ـ برای درمان تب، بدن و سر را با آب برنج کمپرس کنید.

۹ ـ برنج خواب‌آور است و برطرف کننده تشنگی است.

۱۰ ـ زیاده‌روی در خوردن برنج موجب ازدیاد وزن می‌شود.

۱۱ ـ خوردن برنج تولید اسپرم می‌کند.

۱۲ ـ برنج را اگر با شیر و شکر مخلوط کنید و بخورید بسیار مقوی است و نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۱۳ ـ برای برطرف کردن دل بهم خوردگی و استفراغ برنج را با دوغ تازه بخورید.

۱۴ ـ اگر برنج سفید را در آب خیس کنید آب آن برای درمان اسهال و قطع قاعدگی مفید است.

۱۵ ـ آب جوشانده برنج را که آبکش می‌کنید دور نریزید با این آب جواهرات خود را بشویید که آن‌ها را جلا می‌دهد.

۱۶ ـ برای رفع التهاب پوست، آدر برنج را با نشاسته یا پودر تالک مخلوط کرده و به پوست بمالید.

۱۷ ـ دانشمندان ثابت کرده‌اند که خوردن برنج برای درمان فشار خون بسیار مفید است.
۱۸ ـ خوردن برنج، قند خون را در حالت تعادل نگاه می‌دارد.
۱۹ ـ یکی از اطباء آمریکایی رژیم برنج را برای درمان فشار خون توصیه می‌کند. او به بیمار تایید می‌کند که برنج بدون نمک همراه با میوه‌های متخلف بخورند. البته هنوز دانشمندان نمی‌دانند که در برنج چه ماده‌ای وجود دارد که باعث پایین رفتن فشار خون می‌شود.
۲۰ ـ رژیم برنج برای اختلالات کلیوی مفید است.
۲۱ ـ رژیم برنج برای مبتلایان به بیماری سورای سیس (sorasis) نیز بسیار مفید است.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

به **Quince**

نام علمی Cydonia

گیاه شناسی

درخت به کوچک است و پوست ساقه و تنه آن قهوه‌ای است. در اکثر مناطق اروپا، نواحی مدیترانه، آسیا و آفریقای شمالی می‌روید.

برگ‌های آن پوشیده از کرک و صاف است. گل‌های آن درشت، به رنگ سفید و یا صورتی و دارای پنج گلبرگ می‌باشد. میوه رسیده، زرد رنگ، گرد و یا به شکل گلابی است و سطح آن پوشیده از کرک می‌باشد و دارای طعمی مطبوع، شیرین و یا کمی ترش است.

ترکیبات شیمیایی

در صد گرم میوه به مواد زیر موجود است:

آب	۸۳ گرم	آهن	۰/۸ میلی‌گرم
مواد قندی	۱۰ گرم	سدیم	۵ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۵ گرم	پتاسیم	۱۹۵ میلی‌گرم
کلسیم	۱۰ میلی‌گرم	ویتامین آ	۴۰ واحد
فسفر	۱۷ میلی‌گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۲ میلی‌گرم

ویتامین ب۲ ۰/۰۳ میلی‌گرم ویتامین ث ۱۵ میلی‌گرم
ویتامین ب۳ ۰/۲ میلی‌گرم

خواص دارویی میوه به: از نظر طب قدیم ایران اگر بِه شیرین باشد، کمی گرم و تر است و اگر ترش باشد، سرد و خشک است. روغن به سرد، تر و قابض است و دانه به نیز سرد و تر است.

۱ـ به تقویت کننده قلب است.
۲ـ ادرارآور است.
۳ـ نرم کننده سینه است.
۴ـ مقوی معده و دستگاه هاضمه است.
۵ـ قابض است.
۶ـ خونریزی را بند می‌آورد.
۷ـ به ترش مسهل است.
۸ـ به ترش برای تنگی نفس مفید است.
۹ـ به ترش استفراغ را بند می‌آورد.
۱۰ـ اسهال‌های ساده و اسهال خونی را درمان می‌کند.
۱۱ـ به بهترین و مفیدترین میوه برای مسلولین است.
۱۲ـ خونریزی از رحم را متوقف می‌کند.
۱۳ـ اثر مفید روی بواسیر دارد.
۱۴ـ برای هضم غذا مفید است.

خواص به دانه

۱ـ لعاب به دانه را روی زخم‌ها و سوختگی‌ها بگذارید تا باعث شفای سریع آن‌ها شود.
۲ـ ضد تب است.
۳ـ اسهال خونی و ساده را درمان می‌کند.
۴ـ برای درمان جراحات گلو مؤثر است.
۵ـ سرفه را برطرف می‌کند.
۶ـ برای درمان تورم‌های داخلی بدن مفید است.
۷ـ برای التیام ترک پوست دست و بدن، نوک پستان، لب و بواسیر لعاب به دانه را روی موضع بمالید.
۸ـ برای درمان خشکی زبان و دهان مفید است.
۹ـ آفتاب‌زدگی را با مالیدن لعاب به دانه بر روی پوست درمان کنید.
۱۰ـ جویدن به دانه برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

خواص دم کرده گل و شکوفه به

۱ـ سردرد را برطرف می‌کند.
۲ـ مقوی معده است.
۳ـ سینه را صاف و تقویت می‌کند.
۴ـ سرفه کودکان را برطرف می‌سازد.
۵ـ برای درمان بی‌خوابی دم‌کرده گل‌را با آب‌بهار نارنج مخلوط کرده و قبل از رفتن به رختخواب بنوشید.

خواص روغن به

۱ ـ برای برطرف کردن زنگ زدن در گوش مفید است.

۲ ـ سرگیجه را برطرف می‌کند.

۳ ـ برای مداوای زخم‌های دهان مفید است.

۴ ـ خونریزی ریوی را درمان می‌کند.

۵ ـ اسهال مزمن را برطرف می‌کند.

۶ ـ دوست کبد است و ورم کبد را رفع می‌کند.

۷ ـ زخم روده‌ها را درمان می‌کند.

خواص برگ و شاخه‌های به

۱ ـ جوشانده برگ درخت به ورم چشم را مداوا می‌کند.

۲ ـ زخم‌ها را با جوشانده برگ به بشویید.

۳ ـ قابض است.

۴ ـ ضماد برگ درخت به برای ورم چشم مفید است.

طرز استفاده

شیره به: ۵۰ گرم به را خرد کرده با ۵۰ گرم عسل یا شکر مخلوط کنید و در یک لیتر آب جوش بریزید و آن را روی چراغ گذاشته تا بجوشد و حجم آن به نصف تقلیل یابد.

شراب به: ۵۰ گرم به خرد شده را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید دو هفته بماند و سپس از آن استفاده کنید.

جوشانده دانه به: ۳۰ گرم به دانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و آن قدر بجوشانید تا به صورت ژله در آید.

جوشانده برگ درخت به: ۳۰ گرم برگ درخت به را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت چند دقیقه بجوشانید.

دم کرده گل به: ۳۰ گرم گل به را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت پنج دقیقه بگذارید تا دم بکشد.

لوسیون پوست به: این لوسیون برای از بین بردن چین و چروک‌های پوست از هر پماد یا کرم دیگری مؤثرتر است.

روغن به: به را تکه تکه کرده و بپزید. سپس آب آن را بگیرید و با دو برابر وزن آن روغن زیتون مخلوط کرده و آن قدر بجوشانید تا تمام آب آن بخار شود و فقط روغن باقی‌ماند. البته دقت کنید که روغن نسوزد.

مضرات

خوردنِ بِه به صورت خام خوب نیست و مضر می‌باشد؛ زیرا خام آن رگ‌های بدن را مسدود می‌سازد و چون گرم است برای کسانی که گرم مزاجند خوب نیست.

پرتقال Orange

نام علمی Citrus sinensis

گیاه شناسی

پرتقال درخت کوچکی است دارای برگ‌های سبز و گل‌های سفید. پوست پرتقال نارنجی رنگ، کمی ناصاف و میوه آن بسته به انواع مختلف شیرین و ترش، زرد رنگ و یا قرمز می‌باشد.

پرتقال یکی از قدیمی‌ترین میوه‌هایی است که بشر از آن استفاده می‌کرده است و در حدود ۵۰۰ سال قبل از مسیح کنفوسیوس از آن نام برده است.

در حال حاضر بیشتر از ۲۰۰ نوع پرتقال در آمریکا کشت می‌شود و آمریکا نصف کل محصول پرتقال دنیا را تولید می‌کند.

پرتقال اولیه کوچک، تلخ و پر از هسته بوده است که در اثر تربیت مهندسی ژنتیکی و همچنین انتخاب نوع بهتر و کود کافی درشت‌تر و شیرین‌تر شده است. پرتقال ابتدا از چین به هندوستان برده شده و سپس از آن جا به مناطق دیگر دنیا راه یافت.

ترکیبات شیمیایی

پرتقال یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C می‌باشد. البته باید دقت کرد که ویتامین C در اثر سرما و گرمای زیاد از بین می‌رود. اسانسی که از گل‌های پرتقال گرفته می‌شود به نام روغن نرولی (Neroli Oil) معروف است که دارای بویی بسیار مطبوع بوده و خیلی گران است و در عطرسازی از آن استفاده می‌شود.

در ۱۰۰ گرم پرتقال پوست کنده مواد زیر موجود است:

آب	۸۶ گرم	نشاسته	۰/۲ گرم
مواد چرب	۰/۴ گرم	کلسیم	۱۲ گرم

فسفر	۴۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۱	۲۰۰ واحد
آهن	۲۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۱ واحد
سدیم	۰/۴ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۴۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۱ میلی‌گرم	ویتامین ث	۵۰ میلی‌گرم
ویتامین آ	۲۰۰ میلی‌گرم		

در صد گرم پوست پرتقال مواد زیر موجود است:

آب	۷۰ میلی‌گرم	پتاسیم	۲۰۱ میلی‌گرم
مواد چربی	۱/۵ میلی‌گرم	ویتامین آ	۴۲۰ واحد
مواد نشاسته‌ای	۲۵ میلی‌گرم	ویتامین ب۱	۰/۱۲ میلی‌گرم
کلسیم	۱۶۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۱ میلی‌گرم
فسفر	۲۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۱ میلی‌گرم
آهن	۰/۸ میلی‌گرم	ویتامین ث	۱۳۵ میلی‌گرم
سدیم	۳ میلی‌گرم		

خواص دارویی

موسسه مبارزه با بیماری سرطان آمریکا چندین سال پیش در اثر مطالعات زیاد دریافت که علت سرطان معده در آمریکا کمتر از مناطق دیگر است چون مردم آمریکا در تمام مدت سال پرتقال مصرف می‌کنند. البته شاید علت آن وجود ویتامین C در پرتقال است.

۱ ـ دانشمندان سوئدی کشف کرده‌اند که خوردن پرتقال از سرطان لوزالمعده جلوگیری می‌کند.

۲ ـ خوردن پرتقال کلسترول را پایین می‌آورد.

۳ ـ پوست سفید پرتقال و ورقه‌های نازک بین قسمت‌های داخل پرتقال بهترین دارو برای کاهش کلسترول خون است.

۴ ـ اسانس پرتقال ضد عفونت‌های میکروبی است.

۵ ـ پرتقال مقوی معده و ضد گاز معده است.

۶ ـ پرتقال ضد سم، ادرارآور، نرم کننده سینه و ضد استفراغ است.

۷ ـ جوشانده برگ‌های پرتقال برای شست‌وشوی ورم‌ها و کاهش درد مفید است.

۸ ـ خوردن پرتقال ضد اسپاسم و آرام‌بخش است.

۹ ـ اسانس پرتقال را برای ضد عفونی کردن به کار می‌برند.

۱۰ ـ پرتقال خون را تمیز می‌کند.
۱۱ ـ برای برطرف کردن چین و چروک صورت و شادابی آن، قسمت خوراکی پرتقال را به صورت بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه با آب بشویید.
۱۲ ـ از پرتقال برای کم کردن وزن می‌توانید استفاده کنید. طرز استفاده بدین صورت است که یک عدد پرتقال و ۳ عدد لیموترش را پوست کنده و به قطعات کوچک تقسیم کنید. بعد آن را داخل دیگی ریخته و به آن نیم لیتر آب اضافه کنید و مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. سپس سه قاشق عسل به آن اضافه کرده و مجددا به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و آن را صاف کنید. از این شربت ۳ فنجان در روز بنوشید تا وزن شما به مقدار ایده‌آل برسد.
۱۳ ـ پرتقال گرچه اسیدی است ولی خاصیت قلیایی به بدن می‌دهد و برای کسانی که گوشت زیاد مصرف می‌کنند و بدنشان اسیدی شده مفید است.
۱۴ ـ برای استفاده بیشتر از مواد غذایی پرتقال بهتر است که پوست زرد رنگ آن را بگیرید و با پوست سفید و پره‌های داخل آن بخورید؛ زیرا در پوست سفید آن مواد معدنی زیادی وجود دارد که خاصیت اسیدی موجود در پرتقال را خنثی می‌کند.
۱۵ ـ خواص گفته شده فقط منحصر به پرتقال رسیده می‌باشد و آب پرتقال موجود در فروشگاه‌ها و سوپر مارکت‌ها این خواص را ندارند.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

پسته — Pistachio

نام علمی Pistaca

گیاه شناسی

پسته درخت دو پایه‌ای است که ارتفاع آن به حدود پنج متر می‌رسد و به حالت خودرو در ایران و افغانستان می‌روید.

برگ‌های درخت پسته متناوب و مرکب از ۲ یا ۳ برگچه نوک تیز با یک برگچه انتهایی است و به رنگ سبز روشن می‌باشد. گل‌های آن خوشه‌ای است گل نر آن فاقد گلبرگ است.

ترکیبات شیمیایی

پسته دارای مواد غذایی فراوانی است و بنابراین برای تقویت بیماران و اشخاص ضعیف مناسب است.

در صد گرم مغز پسته مواد زیر موجود است:

آب	۵/۲ گرم	آهن	۷/۵ میلی‌گرم
پروتئین	۲۰ گرم	پتاسیم	۹۵۰ میلی‌گرم
مواد چرب	۵۴ گرم	ویتامین آ	۲۳۰ واحد
مواد نشاسته‌ای	۱۵ گرم	ویتامین ب۱	۰/۷ میلی‌گرم
کلسیم	۱۳۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۳/۵ میلی‌گرم
فسفر	۵۰۰ میلی‌گرم		

خواص دارویی

خواص مغز پسته: مغز پسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ ـ مغز پسته به علت داشتن آهن خون‌ساز است و آن‌هایی که مبتلا به کم خونی هستند باید حتما روزانه مقداری پسته بخورند.

۲ ـ خوردن پسته نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۳ ـ مغز و ذهن را تقویت می‌کند.

۴ ـ برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است.

۵ ـ برای باز کردن مجاری کبد مصرف پسته توصیه می‌شود.

۶ ـ پسته معده را تقویت می‌کند.

۷ ـ برای تسکین سرفه مفید است.

۸ ـ اسهال معمولی و اسهال خونی را درمان می‌کند.

۹ ـ جوشانده پوست درخت پسته برای برطرف کردن خارش اعضای تناسلی زنان مفید است.

۱۰ ـ جوشانده پوست و برگ درخت پسته برای رفع درد و خارش مقعد مفید است.

خواص پوست سبز پسته: پوست سبز پسته تازه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ ـ برای رنگرزی به کار می‌رود.

۲ ـ بهترین دارو برای رفع بوی بد دهان است.

۳ ـ جویدن آن باعث التیام زخم‌های داخل دهان می‌شود.

۴ـ برای استحکام لثه آن را روی لثه بمالید و یا بجوید.
۵ـ دم‌کرده پوست سبز پسته حالت دل بهم خوردگی و استفراغ را از بین می‌برد.
۶ـ دم‌کرده آن برای رفع اسهال مفید است.
۷ـ برای رفع سکسکه پوست سبز پسته را دم‌کنید و یک فنجان بنوشید.

خواص پوست سفید پسته: پوست سفید پسته برای بواسیر و بیرون زدن مقعد مفید است. برای درمان این بیماری باید پوست سفید پسته رادر آب بجوشانید و آن را داخل لگنی بریزید و شخصی راکه این بیماری را دارد این چند دقیقه در آن بنشیند. باعث تسکین درد و تخفیف بیماری می‌شود.

مضرات

مغز پسته چربی زیادی دارد و بنابراین برای معده مناسب نیست. کسانی که معده ضعیف دارند باید آن را با زردآلو بخورند.

ضمنا مغز پسته گرم و خشک است. خوردن زیاد آن باعث گرمی بدن و کهیر و دانه‌های قرمز رنگ در پوست می‌شود. برای رفع گرمی و خشکی باید سرکه، انارترش و یا برگه زردآلوی ترش مصرف کرد.

پنیرک

گیاه‌شناسی خواص دارویی

پنیرک گیاه هرز مکان‌های خشک و آفتابی است که در درمان التهابات تنفسی و جوش‌های پوستی مؤثر است. مهمترین ماده مؤثر گل‌های پنیرک موسیلاژ (لعاب نباتی) است که در اثر تجزیه آن گالاکتوز، آرابینوز، گلوکز و رامنوز (انواع قندها) حاصل می‌شود. علاوه بر آن ویتامین‌های C، B و A نیز در پنیرک یافت می‌شوند. پنیرک التهاب مخاط‌های بدن را از بین می‌برد و بیماری‌های کلیه و مثانه را درمان می‌کند. ضد سرفه و مرهم سینه است و همچنین در درمان برونشیت و استفراغ نیز استفاده می‌شود.

جوشانده حاصله از برگ و گل پنیرک به صورت غرغره در رفع تحریکات مخاط دهان و درد گلو اثر مفیدی دارد. برگ و ریشه پنیرک را اگر به شکل ضماد درآورید و روی دمل و یا کورک بگذارید فوراً سرباز می‌کند. برای رفع جوش‌های صورت نیز می‌توان از پنیرک استفاده کرد، ضمن اینکه درد و ناراحتی‌های محل جوش را تسکین می‌دهد.

همچنین جوشانده آن به صورت کمپرس یا لوسیون در درمان سوختگی‌ها مؤثر است. به علاوه

به علت خاصیت مسهلی و نرم کنندگی، دم کرده آن برای کسانی که دچار یبوست و دارای معده و روده‌های تنبلی هستند توصیه می‌شود.

پیاز Onion

نام علمی Allium cepa

گیاه شناسی

پیاز گیاهی است دو ساله دارای برگ‌های توخالی و استوانه‌ای شکل. ساقه پیاز تا ارتفاع یک متر هم می‌رسد که آن هم استوانه‌ای و توخالی است. گل‌های پیاز به رنگ سفید یا بنفش به صورت چتر در انتهای ساقه دیده می‌شود.

پیاز انواع مختلف دارد مانند پیاز سفید، پیاز بنفش، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش.

پیاز در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می‌شود ولی گفته می‌شود که منشاء آن از ایران و افغانستان بوده است و از آن جا به دیگر مناطق دنیا راه یافته است.

پیاز از زمان‌های ماقبل تاریخ وجود داشته است. مردم مصر و کلده از آن در غذاهایشان استفاده می‌کرده‌اند.

مخصوصا در مصر پیاز در مراسم مذهبی به کار می‌رفته و احترام خاصی داشته است. یونانیان و رومیان نیز آن را می‌شناخته و مصرف می‌کرده‌اند.

ترکیبات شیمیایی

پیاز دارای ترکیبات گوگردی، قند، کلسیم، املاح سدیم و پتاسیم، ید، سیلیس، آهن، فسفر و ویتامین‌های A، B و C می‌باشد. پیاز دارای اسانس مخصوصی می‌باشد که در اثر پختن از بین می‌رود.

پیاز خام فعالیت معده را زیاد می‌کند و در نتیجه ترشح اسید کلریدریک را تشدید می‌کند. بنابراین کسانی که ناراحتی معده دارند ممکن است سوزش و درد در معده خود حس می‌کنند. اینگونه اشخاص باید پیاز پخته مصرف کنند که ترشحات دستگاه هاضمه را منظم کرده اشتها را زیاد و دل درد و نفخ معده را درمان می‌کند.

خواص دارویی

پیاز از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و دارای خواص بسیاری است که در یک مقاله نمی‌توان گنجانید.

۱ـ پیاز ادرارآوری قوی است و خام و پخته آن هر دو این اثر را دارند.
۲ـ برای رفع گاز معده از تنتور پیاز می‌توان استفاده کرد. مقدار مصرف آن ۱۰ تا ۱۵ قطره است که باید در آب حل و مصرف کرد.
۳ـ برای رفع دردهای عصبی شربت پیاز بهترین دارو است شربت پیاز به این صورت تهیه می‌شود: ۱۰۰ گرم پیاز خام را با ۴۰۰ گرم آب مخلوط کرده و بپزید تا له شود. سپس ۴۰۰ گرم قند روی آن بریزید و بگذارید که جوش بزند تا قند حل شود. سپس آن را صاف کنید و در یخچال قرار دهید.
۴ـ همان‌طور که که گفته شد پیاز دارای انسولین گیاهی است و استفاده از آن قند خون را پایین می‌آورد. بیماران مبتلا به مرض قند باید حتما هر روزه از آن استفاده کنند.
۵ـ اگر پیاز را له کنید و در زیر شکم شخصی که مبتلا به احتباس ادراری است قرار دهید ادرار را باز می‌کند.
۶ـ پیاز نیم‌پز برای سوختگی‌ها نیز مؤثر است.
۷ـ پیاز خام محرک قلب است.
۸ـ پیاز باکتری کش است.
۹ـ پیاز تقویت کننده و نرم کننده سینه است. برای این منظور پیاز را آب‌پز کرده و بخورید.
۱۰ـ پیاز سنگ کلیه را خرد می‌کند.
۱۱ـ پیاز پخته ملین است.
۱۲ـ برای رفع خارش چشم چند قطره آب پیاز را در چشم بچکانید.
۱۳ـ برای درمان سنگینی گوش آب پیاز را در آن بچکانید.
۱۴ـ ماسک پیاز روی صورت خون را به طرف صورت می‌کشاند و رنگ صورت را درخشان می‌کند.
۱۵ـ پیاز چون گرم است برای کسانی که طبع گرم دارند مضر است و افراط در خوردن آن موجب فراموشی و سردرد می‌شود.
۱۶ـ پیاز لثه‌ها را محکم می‌کند.
۱۷ـ کلسیم پیاز درد دندان‌ها و استخوان‌ها را تقویت می‌کند و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند.
۱۸ـ پیاز معالج عفونت‌های مجاری تنفسی از قبیل ورم گلو، برنشیت، گریپ و آسم می‌باشد.
۱۹ـ برای رفع سموم بدن پیاز توصیه می‌شود.
۲۰ـ برای آن که پیاز زود هضم شود و آن‌هایی که معده حساس دارند، بتوانند آن را بخورند و از خواص آن استفاده کنند باید موقع پختن پیاز مقداری شکر روی آن بریزید و این عمل هضم پیاز را آسان‌تر خواهند کرد.

۲۱ ـ برای درمان اسهال از پوست پیاز استفاده کنید، بدین صورت که پوست پیاز را بشویید و در مقداری آب به مدت ده دقیقه بجوشانید. سپس آن را در داخل دستمالی ریخته و فشار دهید تا شیره آن گرفته شود. بعدا این شیره را با شکر شیرین کنید و روزی چند فنجان از آن را بشویید تا اسهال کاملا از بین برود.

۲۲ ـ اگر پشه یا زنبور شما را گزید فورا یک پیاز را بریده و روی محل گزیدگی بگذارید درد و خارش فورا ساکت می‌شود.

۲۳ ـ پیاز ترشی را برای از بین بردن یرقان و تقویت معده و روده و زیاد شدن اشتها مصرف می‌کنند.

۲۴ ـ اگر از بوی پیاز ناراحت می‌شوید، می‌توانید بعد از خوردن پیاز برای رفع بوی آن باقلا پخته و یا گردوی پخته و یا نان سوخته بخورید.

۲۵ ـ تخم پیاز گرم و خشک است و برای ازدیاد نیروی جنسی مصرف می‌شود.

۲۶ ـ اگر از تخم پیاز پمادی درست کنید و روی سر ببندید از ریختن مو جلوگیری می‌کند.

۲۷ ـ حتما شنیده‌اید که در قدیم برای اینکه کسی از اسرار علمی سر در نیآورد آن‌ها را با مرکب نامریی می‌نوشتند و مرکب نامریی چیزی غیر از آب پیاز نیست.

۲۸ ـ در خاتمه برای اینکه بوی پیاز شما را ناراحت نکند و اشک از چشمان شما جاری نشود، می‌توانید پیاز را در زیر آب شیر پوست بگیرید یا اینکه پیاز را در داخل ظرف بزرگ آب قرار دهید و در آب آن را پوست بکنید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

ترب و تربچه — Radish

نام علمی — Raphanus sativus

گیاه شناسی

ترب گیاهی است یک ساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر می‌رسد. برگ‌های آن پهن، ناصاف، کرک‌دار و با بریدگی‌های نامنظم می‌باشد. گل‌های آن به رنگ سفید، زرد روشن، آبی روشن و بنفش است که در انتهای شاخه ظاهر می‌شود.

به طور کلی دو نوع ترب وجود دارد:

۱ ـ ترب سیاه که معمولا در پاییز برداشت می‌شود.

۲ ـ تربچه که به رنگ‌های مختلف قرمز و صورتی و به صورت‌های دراز و گرد وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

طعم تند ترب مربوط به ماده‌ای است به نام سنوول (Senovol) و رنگ قرمز و بنفش آن در اثر وجود ماده‌ای به نام کلراید (Malvin Chloride) است. در صد گرم ترب خام مواد زیر موجود است:

آب	۹۰ گرم	سدیم	۱۸ میلی‌گرم
پروتئین	۱ گرم	پتاسیم	۳۲۲ میلی‌گرم
چربی	۰/۱ گرم	ویتامین آ	۱۰ واحد
مواد نشاسته‌ای	۳/۶ گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۳ میلی‌گرم
کلسیم	۳۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۳ میلی‌گرم
فسفر	۳۱ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۰۳ میلی‌گرم
آهن	۱ میلی‌گرم	ویتامین ث	۲۶ میلی‌گرم

خواص دارویی

ترب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و از زمان‌های بسیار قدیم برای درمان بسیاری از بیماری‌ها به کار می‌رفته است.

۱ ـ ترب برای دفع سنگ‌های صفراوی مفید است.

۲ ـ ترب در بعضی از اشخاص تولید گاز و آروغ می‌کند و تخم آن گاز و نفخ را از بین می‌برد.

۳ ـ ترب برای درمان نقرس و رماتیسم مفید است.

۴ ـ برگ ترب اگر با غذا خورده شود به هضم غذا کمک می‌کند.

۵ ـ آب برگ ترب برای تقویت چشم مفید است.

۶ ـ ترب برای درمان یرقان مفید است.

۷ ـ تخم ترب درد را تسکین می‌دهد.

۸ ـ در صورت مسمومیت غذایی مقداری تخم ترب را همراه با سکنجبین به بیمار بدهید، باعث استفراغ می‌شود و معده را پاک می‌کند.

۹ ـ برای مداوای زخم‌های بدن از ترب و عسل ضماد تهیه کرده و روی زخم بگذارید.

۱۰ ـ دم کرده ترب ادرارآور است و برای درمان حبس‌البول به کار می‌رود.

۱۱ ـ تخم ترب ادرارآور و قاعده‌آور است.

۱۲ ـ اگر دست یا پای شما سرمازده است ترب را در آب بجوشانید و بگذارید تا کمی سرد شود به‌طوری که دست را نسوزاند. سپس عضو سرما زده را چند بار در روز در این جوشانده قرار دهید.

۱۳ ـ دم کرده ریشه ترب تقویت کننده بدن است.

۱۴ ـ برای دفع سنگ کیسه صفرا و سرفه‌های تشنج‌آور از ترب به صورت زیر استفاده کنید:

در یک ترب بزرگ حفره‌ای ایجاد کرده و همچنین در ته آن هم سوراخ ریزی بوجود آورید، به طوری که آب قطره قطره از آن خارج شود. سپس مقداری شکر در حفره ریخته و آن را با آب پر کنید و ترب را در دهانه شیشه یا استکانی قرار دهید که آب آن قطره قطره از سوراخ ریز ته ترب خارج شده و در داخل شیشه یا استکان پر شود. این آب را چند بار در روز بنوشید.

۱۵ ـ خوردن تخم ترب ترشح شیر را زیاد می‌کند.

۱۶ ـ درون ترب رنگ چهره را باز می‌کند.

۱۷ ـ جوشانده ترب برای درمان اسهال خونی مفید است.

۱۸ ـ تخم ترب اشتهاآور است.

۱۹ ـ برای از بین بردن تب تخم ترب را دم کرده و به بیمار بدهید.

۲۰ ـ تخم ترب به صورت ضماد برای ورم پستان و در مادران شیرده استفاده می‌شود.

مضرات

افراط در خوردن ترب موجب دل پیچه شده و برای دندان و گلو مضر است.

تمبر هندی — Tamarind

نام علمی — Tamarindus indica

گیاه شناسی

تمبرهندی که از Tamaria Hindi مشتق شده و به معنای میوه هندی می‌باشد. تمبر هندی درختی است بلند که برگ‌های آن متناوب و مرکب شامل ۱۰ تا ۲۰ جفت برگچه فشرده و نزدیک بهم است. گل‌های آن به رنگ زرد مایل به قرمز و به شکل خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. منشا آن از هند و آفریقای شمالی بوده است ولی امروزه در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا پرورش می‌یابد.

میوه آن شبیه باقلا به شکل غلاف و نیام و با کمی خمیدگی است. این غلاف به طول ۱۰

سانتی‌متر می‌باشد که در آن بین ۳ تا ۱۰ دانه قرار دارد.

برای تهیه تمبرهندی‌ها میوه‌ها را شکافته و قسمت گوشت‌دار آن‌ها را با هسته بیرون آورده و خشک می‌کنند.

خشک کردن تمبرهندی راه‌های مختلفی دارد و در هر منطقه فرق می‌کند. مثلا در جزایر آنتیل قسمت گوشت‌دار آن را در ظرف بزرگی که دارای شربت غلیظی در حال جوش است وارد می‌کنند تا شربت در منافذ میوه نفوذ کرده و آن را حل کند.

ترکیبات شیمیایی

قسمت گوشت‌دار میوه دارای کمی قند و پکتین و همچنین اسید سیتریک، اسید مالیک، تارتارات و اسید پتاسیم می‌باشد. در پوست درخت تمبرهندی مقداری تانن وجود دارد. سرشاخه‌های جوان و سبز این درخت دارای مقدار زیادی ویتامین‌های گروه B می‌باشد.

خواص دارویی

تمبرهندی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ ـ خوردن تمبر هندی باعث پایین آمدن تب می‌شود.

۲ ـ به هضم غذا کمک می‌کند.

۳ ـ تمبرهندی خنک کننده بدن است.

۴ ـ برای رفع تشنگی مفید است.

۵ ـ دل بهم خوردگی و تهوع را برطرف می‌کند.

۶ ـ پوست تمبرهندی قابض و رفع کننده اسهال است.

۷ ـ بهترین راه استفاده از تمبر هندی این است که این ماده را در آب خیس کنید و سپس آن را صاف کرده و با نبات بخورید.

۸ ـ دم کرده تمبرهندی نیز اثر ملین دارد. برای تهیه دم کرده، یک قاشق غذاخوری تمبرهندی را به نیم لیتر آب جوش مخلوط و به مدت یک ساعت بگذارید تا بماند. سپس این دم کرده را در طول روز مصرف کنید.

۹ ـ تمبر هندی را بپزید و ضماد از آن درست کنید. این ضماد را روی ورم و قسمت‌های دردناک بدن بگذارید.

مضرات

تمبرهندی برای ریه و طحال خوب نیست و در اشخاص که ریه و طحال ضعیف دارند ممکن است تولید اشکال کند. اینگونه اشخاصی بهتر است که تمبرهندی را با کتیرا و یا خشخاش بخورند.

تمشک

گیاه شناسی

تمشک میوه‌ای شبیه شاه توت و توت فرنگی است و به رنگ زرد یا سرخ مایل به سیاه یافت می‌شود. میوه تمشک ترش مزه بوده و به صورت خام یا پخته، شربت و کمپوت و... خورده می‌شود.

بوته تمشک در مناطق گرم و مرطوب، در جنگل‌ها و صحراها می‌روید و گاهی آن را مـی‌کارند. نام‌های دیگر تمشک، توت وحشی و سه گلی است. ساقه‌های تمشک نرم و به رنگ قرمز و دارای خارهای دراز است. برگ‌های آن متفاوت و بیضی شکـل و اطـراف آن کـنگره کـنگره و بـه شکـل دندانه‌های اره‌ای است. گل‌های تمشک به رنگ‌های سفید، صورتی یا به صورت خوشه در ماه‌های مرداد پدیدار می‌شود و تا مهر دوام می‌آورد. قسمت‌های مورد استفاده بوته تمشک عبارتند از: میوه، برگ، تخم، دانه و گل.

خواص دارویی

۱ـ جوشانده ۲۵ گرم از برگ‌های تمشک در یک لیتر آب برای درمان انسداد مجاری ادرار مفید است.

۲ـ تمشک سرشار از ویتامین‌های C و K است و دارای خواص خنک، نرم کننده و ضد اسکوربوت می‌باشد.

۳ـ تمشک خون را تصفیه می‌کند و برای کسانی که به روماتیسم مبتلا هستند، بسیار مفید است.

۴ـ تمشک یبوست مزاج را معالجه می‌کند.

۵ـ تمشک برای تسکین درد سودمند است؛ زیرا تمشک دارای اسید سالسیلیک می‌باشد.

۶ـ تمشک خون را قلیایی می‌کند و قند آن برای مبتلایان به مرض قند مفید است.

۷ـ شربت تمشک برای بیماران مبتلا به سرخک و مخملک تجویز شده است.

۸ـ تخم و دانه‌ای که در تمشک وجود دارد، اغلب با دندان نیز خرد نمی‌شود، ولی وقتی خورده شود در معالجه‌ی یبوست و خشکی مزاج به طور طبیعی بسیار مؤثر است و سبب می‌شود که یـــبوست بـــه کلی رفع شود.

۹ ـ شربت تمشک، مخلوط با آب برای رفع تب تجویز شده است.

۱۰ ـ خوردن تمشک برای مبتلایان به مرض قند (دیابت)، تب‌های صفراوی، التهاب مجاری ادرار، گلو درد (آنژین) مفید است.

۱۱ ـ تمشک دارای خاصیت ضد عفونی کننده است.

۱۲ـ تمشک به علت دارا بودن ویتامین‌های C و K برای اوره و فشار خون مفید است.

۱۳ ـ برای معالجه کک و مک، ابتدا صورت را خوب بشویید و سپس ورقه نازکی از تمشک به مدت یک ساعت روی صورت بمالید. این کار را چند بار تکرار کنید تا کک و مک صورت از بین برود.

۱۴ ـ برگ تازه تمشک را اگر بپزند و روی محل بیماری‌های پوستی قرار دهند، بیماری التیام می‌دهد.

۱۵ ـ گوشت پُر دانه تمشک، دارای خواص توت فرنگی است و ترشی خون را از بین می‌برد.

۱۶ ـ تمشک، عرق‌آور است.

۱۷ ـ جوشانده گل یا برگ تمشک (به روشی که گفته شد) در استعمال خارجی برای درمان زخم‌های دهان، ورم لثه، درد گلو و ورم لوزه‌ها به کار می‌رود و بیمار با غرغره کردن این جوشانده دهان را می‌شوید.

۱۸ ـ جوشانده برگ تمشک اسهال و ورم روده را معالجه می‌کند، بدین منظور باید ۴۰ تا ۵۰گرم برگ خشک تمشک را در یک لیتر آب سرد بخیسانید و به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید. سپس بگذارید ۱۰ دقیقه دم بکشد و پس از صاف کردن، روزی سه بار یک فنجان آن را بین غذاهای اصلی بنوشید.

۱۹ ـ جوشانده بالا برای تسکین درد معده از هر نوع که باشد مانند ترشی معده، نفخ و گاز شکم و تشنج معده مؤثر است.

توت سفید

گیاه شناسی

توت سفید میوه‌ای آبدار، ریز، شیرین و لذیذ است.

درخت توت سفید، بزرگ، تنومند و دارای برگ‌های پهن است که در تغذیه کرم‌های ابریشم مورد استفاده قرار می‌گیرد. قسمت‌هایی که در تغذیه و پزشکی مورد استفاده است عبارتند از: میوه، برگ، شیره و پوست شاخه‌های تازه. توت سفید را تازه می‌خورند و برای مصارف زمستان آن را خشک کرده و مانند کشمش می‌خورند.

خواص دارویی

توت سفید سرشار از املاح معدنی، تانن، ویتامین‌های C و A مواد چربی می‌باشد. جوشانده پوست خشک شاخه‌های جوان و تازه درخت توت برای لینت مزاج مفید است.

مواد غذایی توت سفید هنگامی جذب بدن می‌شود که صبح ناشتا یا عصر در فاصله غذایی ظهر و شام خورده شود (یعنی درست زمانی که شکم از غذا خالی است). قند موجود در توت سفید به کسانی که مبتلا به مرض قند می‌باشند ضرر ندارد و آنان غالباً به جای قند سفید مصنوعی، چای را با توت خشک می‌خورند.

دیگر خواص: ملین، سهل کردن جریان ادرار، ضماد کوبیده برگ با روغن زیتون برای درمان سوختگی مفید می‌باشد.

توت فرنگی

گیاه شناسی

توت فرنگی، میوه‌ای شبیه توت است ولی کمی درشت‌تر، رنگش قرمز و طعم آن ترش و مطبوع است.

بوته‌اش کوتاه و دارای برگ‌های درشت و ساقه‌هایی باریک و خزنده است که روی زمین می‌خوابد و ریشه می‌دواند.

قسمت‌هایی که از بوته توت فرنگی مورد استفاده قرار می‌گیرند، عبارتند از: میوه، برگ و ریشه. توت فرنگی به صورت‌های گوناگون مورد استفاده قرار می‌گیرد: خام، جوشانده، مربا، شربت و بستنی.

خواص دارویی

خواص تغذیه‌ای توت فرنگی و اثر آن در سلامتی انسان:

توت فرنگی منبع خوبی از فیبر، ویتامین C، فولات، پتاسیم و آنتی اکسیدان‌ها می‌باشد که این مواد مغذی باعث می‌شوند، توت فرنگی به عنوان یک جایگزین شیرین، باعث افزایش سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان و در کل ارتقاء سلامتی بدن شود.

همچنین دارای املاح کلسیم، آهن و فسفر می‌باشد. از مواد مؤثر مهم آن می‌توان تانن، موسیلاژ، قندهای مختلف سالیسیلات‌ها و به خصوص اسیدهای میوه را نام برد.

توت فرنگی سرشار از ویتامین و فاقد چربی اشباع است و کالری کمی دارد.

توت فرنگی مانند سایر توت‌ها مثل شاه توت، توت سفید و تمشک و... پاک کننده روده و مثانه است.

تحقیقات اخیر نشان داده است، دریافت روزانه یک واحد توت فرنگی باعث افزایش قابل توجهی در میزان فولات خون شده و نیز فشار خون بالا را کاهش می‌دهد.

از دیگر خواص توت فرنگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ ـ مصرف این میوه علاوه بر وجود انواع ویتامین، املاح و آب (که هر کدام اثرات خود را بر بدن اعمال می‌کنند) تقویت کننده، ملین و خنک کننده نیز می‌باشد.

۲ ـ توت فرنگی از تصلب شرایین جلوگیری می‌کند.

۳ ـ توت فرنگی اشتهاآور است و ادرار را زیاد می‌کند.

۴ ـ دم کرده برگ توت فرنگی در زیاد کردن ادرار و شیر بانوان مفید است.

۵ ـ دم کرده برگ توت فرنگی یا میوه آن می‌تواند نقرس و سنگ‌های مثانه را معالجه کند.

۶ ـ املاح معدنی موجود در توت فرنگی خاصیت مسهلی به آن بخشیده است؛ زیرا این املاح عضلات روده را به انبساط و انقباض وادار می‌کند و به همین جهت توت فرنگی برای درمان یبوست مؤثر است.

۷ ـ اگر توت فرنگی را له کنید و در آب بریزید، نوشابه‌ای به دست می‌آید که برای درمان تب‌هایی که با بیماری‌های التهابی همراه می‌باشد، بسیار مفید است.

۸ ـ توت فرنگی به علت داشتن آهن و ویتامین C در خون‌سازی مؤثر است.

۹ ـ توت فرنگی به علت دارا بودن مقادیر کافی کلسیم و فسفر، در رشد و نمو کودکان و نوجوانان، استحکام دندان‌ها و ترمیم شکستگی استخوان‌ها بسیار مؤثر است.

۱۰ ـ توت فرنگی حاوی موادی چون فسفر، کلسیم، منیزیم، پتاسیم و مقداری آهن و هیدرات دو کربن بوده و در بدن تولید انرژی کرده و خستگی را برطرف می‌کند.

۱۱ ـ توت فرنگی به دلیل داشتن ویتامین C، در درمان بیماری لثه مؤثر بوده و به هضم غذا کمک زیادی می‌کند.

۱۲ ـ دانشجویان و افرادی که تمرینات فکری می‌کنند، بهتر است حتما توت فرنگی میل کنند چراکه خوردن این میوه باعث تامین فسفر مورد نیاز مغزشان می‌شود.

۱۳ ـ همچنین، توت فرنگی به علت داشتن ویتامین B در کاهش و رفع ترس، عصبانیت، خمودگی، اضطراب، هیجان و سستی مؤثر است.

۱۴ ـ توت فرنگی نقش مهمی در خون‌سازی بدن دارد و از خاصیت ضد عفونی کننده‌ای برخوردار

است.

علاوه بر اینها خوردن توت فرنگی باعث پاک شدن خون از مواد مضر و زاید مثل اوره، اسید اوریک و چربی می‌شود و نیز درمان کننده نقرس است.

۱۵ ـ ویتامین A موجود در توت فرنگی باعث رشد ناخن‌ها و تقویت چشم می‌شود.

برای بیماری‌های سنگ مثانه و نقرس مفید است، همچنین باعث رفع تب می‌شود. با آنکه دارای قند است اما برای بیماران دیابتی مضر نیست، باعث طول عمر می‌شود از سکته جلوگیری می‌کند.

جعفری Parslery

نام علمی Petroselinum sativum

گیاه شناسی

جعفری گیاهی است علفی، دوساله و معطر که ارتفاع آن تا ۷۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌های آن به رنگ سبز تیره و دارای بریدگی‌های لوزی یا مثلث شکل با تقسیمات فرعی است.

گل‌های جعفری کوچک به رنگ زرد یا سفید مایل به سبز و به صورت چتر می‌باشد میوه آن کوچک به درازای ۲ میلیمتر و به قطر یک میلیمتر و دارای بویی معطر است.

ترکیبات شیمیایی

از برگ و تخم جعفری به وسیله تقطیر با بخار اسانسی گرفته می‌شود که بسیار معطر است و در غذاها به کار می‌رود. اسانس برگ جعفری چون به مقدار بسیار کم به‌دست می‌آید گران است. اسانس تخم جعفری کمی بوی تلخ دارد که زیاد مرغوب نیست. از ۱۰۰ کیلوگرم تخم جعفری حدود ۲ کیلوگرم اسانس به‌دست می‌آید که از آن در صنعت عطرسازی و کنسروسازی استفاده می‌شود.

ریشه جعفری معطر و طعم آن تقریبا مانند برگ آن است. در صد گرم برگ جعفری مواد زیر موجود است:

آب	۸۵ گرم	فسفر	۶۳ میلی‌گرم
پروتئین	۳/۶ گرم	آهن	۶/۲ میلی‌گرم
مواد چرب	۰/۶ گرم	سدیم	۴۵ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۷ گرم	پتاسیم	۷۲۷ میلی‌گرم
کلسیم	۲۰۳ میلی‌گرم	ویتامین ث	۱۷۲ میلی‌گرم

ویتامین آ	۸۵۰۰ واحد بین‌المللی	ویتامین ب۲	۰/۲۶ میلی‌گرم
ویتامین ب۱	۰/۱۲ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۱/۲ میلی‌گرم

خواص دارویی

خواص تخم جعفری: تخم جعفری از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ ـ ضد نفخ شکم است.
۲ ـ شریان‌ها و رگ‌ها را تمیز می‌کند.
۳ ـ ادرارآور و قاعده‌آور است.
۴ ـ برای درمان تب نوبه به کار می‌رود.
۵ ـ در قدیم‌الایام برای سقط جنین شیاف تخم جعفری را در داخل مهبل قرار می‌دادند.

خواص ریشه جعفری

۱ ـ ریشه جعفری اشتهاآور است.
۲ ـ ادرارآور و قاعده‌آور است.
۳ ـ سنگ کلیه را دفع می‌کند.
۴ ـ برای درمان اسهال باید ۲۰ گرم ریشه جعفری را در یک لیتر آب دم کرده و تنقیه کنید.
۵ ـ دم کرده ریشه جعفری برای درمان تنگی نفس به کار می‌رود.
۶ ـ برای درمان سرخک مفید است.

خواص برگ و ساقه جعفری

۱ ـ برای رفع لکه‌ها و جوش‌های صورت دم کرده جعفری را روی پوست صورت بمالید.
۲ ـ برای روشن شدن رنگ پوست مقداری جعفری را در نیم لیتر آب به مدت ۵ دقیقه بجوشانید و صبح و شب صورت خود را با آن بشویید. بعد از یک هفته پوست صورت شما روشن می‌شود.
۳ ـ دم کرده جعفری ضد تب است.
۴ ـ دم کرده برگ جعفری برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است.
۵ ـ خوردن چای جعفری به هضم غذا کمک می‌کند.
۶ ـ بعد از خوردن سیر برای برطرف کردن بوی دهان جعفری بجوید.
۷ ـ جعفری نفس را خوشبو می‌کند.
۸ ـ برای درمان ضرب خوردگی و خون مردگی له شده برگ و ساقه جعفری را روی عضو ضرب دیده بگذارید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

جو Barley

نام علمی Hordeum vulgare

گیاه شناسی

جو گیاهی است علفی و یک ساله که ارتفاع آن تا یک می‌رسد که البته بستگی به نوع آن دارد. برگ‌های آن متناوب، باریک، دراز و به رنگ سبز تیره می‌باشد.

جو از نظر کاشت به دو دسته تقسیم می‌شود: جو بهاره و جو پاییزه. جو بهاره در بهار کشت می‌شود و احتیاجی به سرمای زمستان ندارد و قبل از زمستان دانه می‌دهد. در حالی که جو پاییزه در پاییز کشت می‌شود و محتاج سرمای زمستان است.

ترکیبات شیمیایی

در صد گرم جو مواد زیر موجود است:

آب	۱۱ گرم	سدیم	۳ میلی‌گرم
پروتئین	۸/۲ گرم	پتاسیم	۱۶۰ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۷۸/۸ گرم	ویتامین ب۱	۰/۱۲ میلی‌گرم
کلسیم	۱۶ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۵ میلی‌گرم
فسفر	۱۸۹ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۳ میلی‌گرم
آهن	۲ میلی‌گرم		

ضمنا جو دارای مقدار بسیار کمی آرسنیک می‌باشد.

خواص دارویی

جو معمولا به سه صورت در بازار عرضه می‌شود:

۱ ـ جو پوست نکنده که هنوز سبوس آن جدا نشده است.

۲ ـ جو پوست کنده که پوست آن گرفته شده است.

۳ ـ جو سفید که پوست و سبوس آن گرفته شده و به نام جو مرواریدی معروف است.

جو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است:

مواد مقوی آن کمتر از گندم بوده ولی قابض و خشک کننده است.

۱ ـ غذایی بسیار مقوی برای افراد ضعیف است.

۲ ـ خاصیت نرم کننده دارد.
۳ ـ در قدیم از جو برای سقط جنین استفاده می‌کردند.
۴ ـ برای نقرس مفید است.
۵ ـ جوشانده جو داروی خوبی برای مبتلایان به تب و کم خونی و سوءهاضمه است.
۶ ـ ماءالشعیر برای درمان سل، زخم‌های ریوی و سردرد مفید است.
۷ ـ ماءالشعیر خون‌ساز است و زود هضم می‌شود.
۸ ـ ماءالشعیر با خشخاش کوبیده برای سردرد مفید است.
۹ ـ برای درمان نقرس پماد جو را با آب بر روی قسمت‌های دردناک بگذارید.
۱۰ ـ جو را با شکر مخلوط کنید غذای خوبی برای اطفال است.
۱۱ ـ بیسکویت جو بهترین دارو برای درمان یبوست است و حتی نفخ و شکم درد را از بین می‌برد.
۱۲ ـ سرد مزاجان باید جو را با شکر بخورند.
۱۳ ـ کشک‌الشعیر برای مزاج‌های گرم و اسهال‌های صفراوی مفید است.
۱۴ ـ برای برطرف کردن گلو درد و ورم گلو کشک‌الشعیر را غرغره کنید.
۱۵ ـ برای پایین آوردن کلسترول از جو استفاده کنید.
۱۶ ـ جو چون دارای پروتئاز می‌باشد بنابراین از سرطان جلوگیری می‌کند.

طرز استفاده

سمنو یا مالت جو: جو را می‌توان مانند دیگر غلات خیس کرده و در حرارت معتدل نگهداری کنید تا جوانه بزند و هنگامی که جوانه به حد معینی رسید از آن مالت نگهداری کنید. مالت جو دارای ویتامین C می‌باشد.

ماءالشعیر: جو پوست کنده و جو پوست نکنده را خوب می‌شویند. سپس آن را در آب جوش ریخته و چند دقیقه می‌جوشانند و آن قدر می‌پزند تا دانه‌های جو کاملا باز شود. بعد آن را با پارچه بدون اینکه له شود صاف می‌کنند و می‌گذارند تا سرد شود و از آن استفاده می‌کنند.

کشک‌الشعیر: جو پوست کنده را با آب مخلوط کرده و آنقدر می‌جوشانند تا کاملا باز شود. سپس آن را له و صاف می‌کنند که خود جو نیز داخل آب شود کشک‌الشعیر شبیه آش جو می‌باشد.

عصاره مالت جو: از جوشاندن مالت جو در آب و غلیظ کردن مایع حاصل در خلاء عصاره مالت جو به‌دست می‌آید که دارای مقدار ۶۰ درصد مالتوز، ۱۰ درصد ساکاروز، ۲۰ درصد دکسترین و مقداری مواد معدنی و ویتامین‌های B_1، و B_2 است.

مضرات

دربارهٔ جو مضرات خاصی گفته نشده است.

جودوسر (یولاف) Oat

نام علمی Avena sativa

گیاه شناسی

جودوسر از قدیم‌الایام توسط مردم ژرمن و اسلاو کشت می‌شده است. گیاهی است یک ساله که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد. میوه آن خوشه‌ای و دراز و دارای غلافی دو سر می‌باشد.

جودوسر دو نوع می‌باشد که به نام بهاره و پاییزه نامیده می‌شود. این گیاه علوفه خوبی برای حیوانات مخصوصا اسب است.

ترکیبات شیمیایی

جودوسر دارای حدود ۷٪ مواد چرب، ۱۴٪ مواد ازته و ۶۰٪ مواد نشاسته‌ای می‌باشد. به علاوه ارسنیک، اسید اگزالیک و ید نیز در آن وجود دارد.

خواص دارویی

جودوسر از نظر طب قدیم ایران معتدل؛ یعنی نه سرد است و نه گرم. البته عده‌ای عقیده دارند که این گیاه کمی خشک است.

۱ ـ جودوسر طبق تحقیقاتی که جدیدا انجام گرفته در کاهش کلسترول خون اثر معجزه‌آسایی دارد.

۲ ـ مقوی اعصاب و ضد عفونی کننده بدن است.

۳ ـ تقویت کننده بدن می‌باشد.

۴ ـ ادرارآور و ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۵ ـ مقوی قلب و خون است.

۶ ـ تسکین دهنده درد است.

۷ ـ جوشانده جودوسر در برطرف کردن بیماری‌های پوستی و اخلاط خونی نیز مؤثر است.

۸ ـ برای لاغر شدن هر روز جودوسر بخورید.

۹ ـ اگزما را درمان می‌کند.

۱۰ ـ برای درمان زخم‌هایی که دیر خوب می‌شوند، جودوسر را آرد و با شراب سفید مخلوط کنید و روی این قبیل زخم‌ها بگذارید.
۱۱ ـ بالاخره این گیاه اثر ضد سرطان دارد. استفاده مدام این گیاه از سرطان جلوگیری می‌کند.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

چغندر — Beets

نام علمی Beta vulgaris

گیاه شناسی

بشر به خواص درمانی چغندر از حدود چهار قرن قبل از میلاد آشنا بوده و از آن استفاده می‌کرده است.

چغندر به طور بومی در ناحیه مدیترانه و شرق اروپا وجود داشته است و درحال حاضر در بیشتر مناطق دنیا کشت می‌شود.

چغندر دو نوع می‌باشد. یک نوع آن چغندر معمولی است که به رنگ بنفش تیره یا قرمز است. نوع دیگر آن چغندر قند است به رنگ زرد روشن می‌باشد به مقدار بسیار زیاد در مناطق مختلف دنیا برای استفاده از شکر آن کشت می‌شود.

چغندر خوب آن است که زیاد در خاک نمانده باشد و یا به اصطلاح جوان باشد، زیرا چغندری که زیاد رسیده باشد سفت می‌شود. چغندر پیر معمولاً گردنی باریک دارد و شیارهایی روی آن به وجود می‌آید.

ترکیبات شیمیایی

چغندر بسیار مغذی و سرشار از مواد معدنی و ویتامین‌ها است. مقدار مواد موجود در ۱۰۰ گرم چغندر عبارتند از:

انرژی	۴۳ گرم	هیداروکربن	۹/۹ گرم
پروتئین	۱/۶ گرم	کلسیم	۱۴ میلی‌گرم
چربی	۰/۱ گرم	فسفر	۲۳ میلی‌گرم

آهن	۰/۵ میلی‌گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۳ میلی‌گرم
ویتامین ث	۱۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۵ گرم
ویتامین آ	۲۰ واحد	ویتامین ب۳	۰/۳۳ میلی‌گرم

خواص دارویی

برگ چغندر خواص درمانی بسیاری دارد:

۱ ـ به عنوان ملین و رفع یبوست به کار می‌رود. ۲ ـ تقویت‌کننده کلیه است.

۳ ـ درمان کننده التهاب مجاری ادرار است.

۴ ـ به عنوان مصرف خارجی برای پانسمان زخم و درمان تاول مصرف می‌شود.

مخلوط چغندر با آب هویج دفع کننده سنگ کیسه صفرا نیز هست.

شربت چغندر بهترین نوشابه و تقویت‌کننده بدن و دافع سموم بدن است.

طرز استفاده

برای درست‌کردن شربت چغندر، با آب میوه‌گیری آب سه تا چهار چغندر خام را بگیرید و آن را با یک لیوان آب معدنی‌گازدار مخلوط کنید. این شربت بسیار خوشمزه و انرژی‌زا است.

مضرات

در باره این گیاه مضرات خاصی گفته نشده است.

خاکشیر FLixweld

نام علمی Descurainia sophia

گیاه شناسی

خاکشیر گیاهی است علفی یک ساله یا دو ساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر نیز می‌رسد. پایین گیاه کرک‌دار است در حالی که بالای آن بدون کرک می‌باشد.

تخم این گیاه که همان خاکشیر است ریز و کمی دراز و معمولا به دو رنگ وجود دارد یکی از قرمز که دارای کمی طعم تلخ است و دیگری به رنگ قرمز تیره می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

خاکشیر دارای تعدادی اسید چرب مانند اسید لینوئیک، اسید لینولنیک، اسید اولئیک، اسید پالمتیک و اسید استاریک می‌باشد. ضمنا در خاکشیر اسانس روغن فراری وجود دارد که دارای مواد بنزیل و ایزوسیانات است.

خواص دارویی

خاکشیر از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

۱ ـ التیام دهنده زخم و جراحات است.

۲ ـ جوشانده خاکشیر برای رفع اسهال‌های ساده و رفع ترشحات زنانگی مفید است.

۳ ـ خاکشیر ادرارآور است. ۴ ـ خاکشیر تب بر است.

۵ ـ برای دفع کرم مفید است. ۶ ـ التهاب کلیه را برطرف می‌کند.

۷ ـ سرخک و مخملک را مدوا می‌کند. ۸ ـ خاکشیر صدا را باز می‌کند.

۹ ـ برای از بین بردن کهیر و التهابات پوستی از خاکشیر استفاده کنید.

۱۰ ـ از گل‌ها و برگ‌های می‌توان برای رفع بیماری ناشی از کمبود ویتامین C استفاده کرد.

۱۱ ـ سنگ کلیه را دفع می‌کند.

۱۲ ـ برای دفع سنگ کلیه می‌توان خارشتر، خاکشیر و ترنجبین را با هم مخلوط کرده و صبح ناشتا خورد.

۱۳ ـ برای برطرف کردن جوش‌های صورت که به علت خوردن چربی و شیرینی زیاد ایجاد می‌شود. باید جوشانده یک قاشق ترنجبین را با دو قاشق غذاخوری خاکشیر مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا به مدت دو هفته آن را میل کنید تا جوش‌ها از بین برود.

مضرات

بعضی از افراد هنگامی که خاکشیر می‌خورند ممکن است سردرد بگیرند اینگونه اشخاص باید خاکشیر را با کتیرا بخورند.

خرما Date

نام علمی Phoenix dactylitera

گیاه شناسی

خرما میوه‌ای بسیار قدیمی است و نام آن در کتاب مقدس ۴۲ بار تکرار شده است. این میوهٔ پر خاصیت برای مردم کشورهای اروپایی و آمریکایی تا حدی ناآشنا است و آن را فقط در کیک و شیرینی مصرف می‌کنند، ولی در خاورمیانه و مخصوصا در کشورهای عربی به عنوان یک غذای اصلی به کار می‌رود.

یهودیان معتقدند درخت خرما در فلسطین و یا اسراییل امروزی به فراوانی وجود داشته است. به طوری که در نواحی دریای گالیله، جنگلی بزرگی از درخت خرما بوده است. مسلمانان معتقدند که حضرت محمد(ص) این درختان را کاشته است. در دیانت مسیح، برگ درخت خرما سنبل و نشانه شهادت و روح شهدایی است که در راه دیانت حضرت مسیح جان باخته‌اند.

ترکیبات شیمیایی

خرما دارای ۲۵ درصد ساکاروز، ۵۰ درصد گلوکز، مواد آلبومینوئیدی، پکتین و آب می‌باشد. به علاوه دارای ویتامین‌های مختلف منجمله ویتامین A، B، C و E و مقداری املاح معدنی می‌باشد.

خواص دارویی

درخت خرما خواص بی‌شماری دارد و می‌توان گفت که از تمام قسمت‌های این درخت می‌توان استفاده کرد. یک ضرب‌المثل عربی می‌گوید که: «میزان خواص درخت خرما به اندازه روزهای سال است.»

از برگ و شاخه درخت خرما سبد و فرش تهیه می‌کنند. از هسته آن نان و از میوه خرما شراب و عسل تهیه می‌کنند. همان‌طور که می‌دانیم خرما تنها میوه‌ای است که در صحرا وجود دارد و طبیعت، این درخت را به مردم صحرا داده است که تمام احتیاجات خود را از آن رفع می‌کنند.

مردم صحرا هسته درخت خرما را آرد کرده و از آن نان می‌پزند و یا آرد این هسته را بو داده و از آن به عنوان قهوه استفاده می‌کنند؛ زیرا دم کرده آن بسیار مطبوع است ویا حتی این آرد را در آب برای چند روز خیس کرده و به عنوان غذای مقوی به شترهای خود می‌دهند و معتقدند که این غذا از گندم و جو مقوی‌تر است.

اعراب از قدیم اعتقاد داشتند که خرما انرژی خورشید را گرفته و در خود ذخیره می‌کند و این انرژی با خوردن خرما به بدن آن‌ها منتقل می‌شود.

اعراب از خرمای کال نیز استفاده می‌کنند و معتقدند که اثرات درمانی بسیاری دارد من‌جمله خرمای سبز تقویت کننده اعمال جنسی و انرژی‌زا می‌باشد. حتی هسته خرمای سبز را نیز آرد کرده و پمادی از آن تهیه می‌کنند که برای زخم‌های آلات تناسلی به کار می‌رود.

اثر دیگر معجزه‌آسای هسته خرما از بین بردن تورم پلک‌های چشم است برای این منظور پمادی از آرد هسته خرما درست کرده و آن را روی چشم می‌گذارند این پماد برای رشد مژه‌های چشم نیز بهترین دارو است.

زندگی پر مشغله و ناراحتی‌های روانی که میل جنسی را در بعضی از اشخاص از بین می‌برد، بهترین علاجش خوردن مداوم خرما است که میل جنسی را به این اشخاص باز می‌گرداند. در زمان‌های قدیم همواره خرما را برای قدرت و انرژی به کار می‌برده‌اند و هنوز بهترین میوه برای باز یافتن انرژی و قدرت جوانی است.

گل‌های درخت خرما نیز خاصیت دارویی دارند. طعم گل‌های درخت خرما تلخ است و اثر مسهلی دارد.

مضرات

مواظب باشید در خوردن آن افراط نکنید؛ زیرا دارای قند زیادی است. در این صورت آن‌هایی که لوزالمعده حساس دارند و یا بیماری قند در خانواده آن‌ها وجود دارد باید کمتر از این میوه استفاده کنند.

خیار — Cucumber

نام علمی — Cucumis sativus

گیاه شناسی

خیار گیاه بومی هندوستان است و از آن جا به مناطق دیگر جهان راه یافته است. حدود بیست قرن قبل از میلاد مسیح مصریان قدیم از آن استفاده می‌کرده‌اند.

ایالت فلوریدا مهمترین تولید کننده خیار در آمریکا است و حدود $\frac{1}{3}$ خیار کل آمریکا را تولید می‌کند.

خیار گیاهی است علفی و یک ساله دارای ساقه خزنده و پوشیده از خارهای نازک و خشن است. برگ‌های آن بزرگ و دارای زاویه و دندانه‌دار است. گل‌های آن زرد رنگ که به دو صورت نر و ماده

روی یک پایه قرار دارند. میوه آن سبز رنگ و بسته به نوع و نژادهای مختلف ممکن است کوچک و یا دراز باشد.

ترکیبات شیمیایی

خیار دارای ساپونین و آنزیم‌های مختلفی مانند پروتئولی تیک و غیره و ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف می‌باشد. در صد گرم خیار مواد زیر موجود است:

آب	۹۵ گرم	سدیم	۶ میلی‌گرم
انرژی	۱۵ کالری	پتاسیم	۱۶۰ میلی‌گرم
پروتئین	۰/۹ گرم	ویتامین ث	۱۱ میلی‌گرم
مواد چربی	۰/۱ گرم	ویتامین آ	۲۵۰ واحد
مواد نشاسته‌ای	۳/۴ گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۳ گرم
کلسیم	۲۵ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۴ گرم
فسفر	۲۷ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۲ میلی‌گرم
آهن	۱/۱ میلی‌گرم		

خواص دارویی

خیار از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و خنک کننده بدن می‌باشد و به هضم غذا کمک می‌کند.

۱ ـ خیار حل کننده اورات و اسید اوریک است، بنابراین مرض نقرس را درمان می‌کند.

۲ ـ خیار ادرارآور است. ۳ ـ خیار خون را تصفیه می‌کند.

۴ ـ سوپ خیار حبس‌البول را از بین می‌برد.

۵ ـ عصاره برگ‌های له شده خیار ایجاد تهوع می‌کند، بنابراین در مسمومیت‌ها و اختلالات دستگاه جهاز هاضمه مصرف می‌شود.

۶ ـ خیار عطش را تسکین می‌دهد. ۷ ـ خیار ملین است.

۸ ـ خیار را حلقه حلقه کرده و روی پوست صورت بگذارید چین و چروک‌های صورت را از بین می‌برد و صورت را جوان می‌کند.

۹ ـ اگر پوست شما چرب است خیار را با آب مقطر بپزید و با این آب صورت خود را شستشو دهید.

۱۰ ـ اگر می‌خواهید همیشه لطافت پوست خود را حفظ کنید همه روزه از لوسیون زیر استفاده کنید:

یک خیار معمولی را با دو لیوان آب بجوشانید تا حجم آن یک لیوان شود. سپس آن را بگذارید تا

سرد شود. بعد ۵۰ گرم بادام خام و پوست کنده را آسیاب کرده و با این آب مخلوط کنید و هم بزنید. با پارچه آن را صاف و به محلول صاف شده ۲۵۰ گرم الکل سفید و یک گرم اسانس گل سرخ اضافه کنید و کاملا هم بزنید. هر روز از این لوسیون طبیعی به صورت خود بزنید تا پوست شما همیشه جوان بماند.

مضرات

اشخاصی که ناراحتی معده دارند، نباید در مصرف خیار زیاده‌روی کنند؛ زیرا ممکن است باعث اختلال در دستگاه هضم شود.

خیار نفاخ است چون سریعا در معده فاسد می‌شود همیشه باید آن را قبل از غذا خورد که به هضم غذا کمک کند. کسانی که نمی‌توانند خیار را خوب هضم کنند باید آن را با نمک بخورند.

دارچین **Cinnamon**

نام علمی Cinnamomum zelanicum

گیاه شناسی

دارچین از قدیم‌الایام مورد استفاده بشر بوده است. در مصر حتی قبل از ساختن اهرام ثلاثه برای درمان امراض مختلفه مصرف می‌شده است.

اسم دارچین Cinnamon از کلمه عربی Kinnamon مشتق شده و در کتاب مقدس به آن اشاره شده است و در مراسم مذهبی یهودیان به کار می‌رفته است.

دارچین پوست درختی است که تا ۱۰ متر ریشه می‌کند. برگ این درخت سبز سیر و دارای گل‌های به رنگ سفید می‌باشد. پوست این درخت را کنده و معمولا پودر می‌کنند و در غذا یا چای از آن استفاده می‌کنند.

ترکیبات شیمیایی

یک قاشق چای‌خوری دارچین حاوی ۲۸ میلی‌گرم کلسیم، ۱ میلی‌گرم آهن و بیشتر از یک گرم فیبر و مقدار زیادی ویتامین‌های K و C و منگنز است. همچنین مقدار ۱/۲ گرم کربوهیدرات دارد.

خواص دارویی

دارچین رمز جوانی است و مصرف روزانه آن انسان را سلامت و جوان نگه می‌دارد.

دارچین برای زیاد شدن و بازیافتن نیروی جنسی نیز به کار می‌رود. کلیه را گرم می‌کند و ضعف کمر و پاها را از بین می‌برد و کم خونی را درمان می‌کند.

دارچین بهترین دارو برای دردهای عضلانی است و جدیدا در آمریکای شمالی و کانادا کرم‌هایی به بازار آمده که دارای دارچین است و برای رفع درد به کار می‌رود.

حتما تا به حال متوجه شده‌اید که بعد از خوردن یک دونات دارچین همه چیز را زیبا می‌بینید و چقدر آرام هستید. این خاصیت دارچین است؛ زیرا دارچین اثر آرام‌کننده و شادکننده دارد و از بسیاری از داروهای آرام‌بخش بهتر است.

در حقیقت می‌توان گفت دارچین والیوم گیاهی است؛ زیرا در دارچین ماده است به نام Cinnamodehyde که روی حیوانات و انسان اثر آرام‌بخش دارد.

اثر مهم دیگر دارچین پایین آوردن تب می‌باشد و حتی امروزه دارچین را به صورت قرص و کپسول در آورده‌اند که به عنوان تب بر به کار می‌رود. شما می‌توانید به آسانی با نوشیدن یک فنجان چای دارچین تب را به سرعت پایین بیاورید. دارچین رگ‌ها را باز می‌کند و اثر خوبی در گردش خون دارد.

دارچین خاصیت عجیب دیگری دارد و آن قوی کردن مصونیت بدن در مقابل امراض است و حتی می‌توان گفت که اثر پنی‌سیلین و آنتی‌بیوتیک را به مقدار زیادی دارا است. اگر حس کردید که ضعیف شده‌اید و ممکن است مریض شوید چای دارچین را فراموش نکنید و حتی اگر سرما خورده‌اید یا ضعف شدید دارید چای دارچین بهترین دارو است.

یکی از دانشمندان انگلیسی در کتابی که قرن نهم تالیف کرد، ادعا کرد که دارچین معده را تمیز، آرام و قوی می‌کند. بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتما از دارچین استفاده کنید دارچین با این همه خواص طعم بسیار خوبی دارد. حتی اگر چای معمولی می‌نوشید آن را با یک قطعه پوست دارچین بهم بزنید که طعم آن را بهتر کند.

دارچین کلیه‌ها را گرم می‌کند، ضعف کمر و پاها را از بین می‌برد و کم خونی را درمان می‌کند.

یکی از خواص دارچین این است که باعث افزایش کارایی هورمون انسولین در بدن می‌شود و در نتیجه بدن نیاز کمتری به این هورمون برای کنترل قند خون پیدا می‌کند. بسیاری از افراد مبتلا به دیابت گزارش داده‌اند که مصرف یک قاشق چایخوری دارچین در روز تاثیر بسیار مثبتی بر قند خونشان داشته است.

همچنین برخی تحقیقات نشان دهنده تاثیر مثبت دارچین در کاهش فشار خون بوده است.

دارچین به علت داشتن اسانس و تانن، محرک و قابض است و به عنوان تقویت‌کننده عمل هضم غذا و جریان گردش خون به کار می‌رود و از آن برای رفع سوءهاضمه، به ویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنوان بادشکن استفاده می‌شود. همچنین به علت داشتن تانن در رفع اسهال، ضعف عمومی بدن و انعقاد خون مصرف می‌شود و به صورت دارو، مانند گرد و تنتور به کار می‌رود.

دارچین معده را تمیز، آرام و قوی می‌کند. از آن برای رفع سوءهاضمه، به ویژه در مواردی که با نفخ همراه باشد، به عنون بادشکن استفاده می‌شود. بنابراین اگر ناراحتی معده دارید حتما از دارچین استفاده کنید. دارچین علاوه بر این همه خواص، طعم بسیار خوبی دارد. برای این که بیشتر از طعم و خاصیت درمان دارچین بهره ببرید، می‌توانید موقع دم کردن چای، مقداری از پوست آن را در داخل قوری بریزید تا همراه با چای دم بکشد.

دارچین کوبیده نشده خیلی بهتر از دارچین آسیاب شده، عطر خود را حفظ می‌کند. از دارچین برای معطر کردن غذاهای گوشتی هم استفاده می‌شود.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

ذرت — Corn

نام علمی — Zea mays

گیاه شناسی

ذرت که به فارسی بلال نیز نامیده می‌شود، گیاهی است یک ساله و یک پایه. دارای ساقه‌ای راست که ارتفاع آن تا چهار متر می‌رسد.

ذرت گیاه بومی آمریکای مرکزی و مکزیک است و از آن جا به مناطق دنیا راه یافته است.

برگ‌های ذرت متناوب و دراز می‌باشد. گل‌های نر ذرت به صورت خوشه‌ای بوده که مرکب از سنبل‌های قرمز روشن می‌باشد. گل‌های ماده آن از ۲ تا ۴ گل تشکیل شده و در کنار برگ‌های ذرت قرار دارد.

غشایی که روی بلال را می‌پوشاند سبز رنگ و مانند برگ می‌باشد. دانه‌های کروی شکل ذرت در اطراف محور مرکزی بلال قرار گرفته‌اند. این دانه‌ها به رنگ زرد یا قهوه‌ای می‌باشند.

ترکیبات شیمیایی

رنگ زرد ذرت مربوط به موادی به نام زئین (Zeine) و زیازانتین (Zeaxanthine) می‌باشد. در صد گرم دانه ذرت خام مواد زیر موجود است:

آب	۱۳ گرم	سدیم	۱ میلی‌گرم
انرژی	۳۴۸ گرم	پتاسیم	۲۸۵ میلی‌گرم
پروتئین	۸/۹ گرم	ارسنیک	۳۰ میلی‌گرم
چربی	۳/۹ گرم	ویتامین آ	۴۹۰ واحد
مواد نشاسته‌ای	۷۲ گرم	ویتامین ب۱	۰/۳۷ گرم
کلسیم	۲۲ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۱۲ گرم
فسفر	۲۶۸ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۲/۲ میلی‌گرم
آهن	۲/۱ میلی‌گرم		

کاکل ذرت دارای مواد معدنی مختلف و املاح پتاسیم و کلسیم می‌باشد. در صد گرم کاکل ذرت مواد زیر موجود است:

گوگرد	۲/۸ میلی‌گرم	سدیم	۰/۲ میلی‌گرم
کلر	۳/۶ میلی‌گرم	پتاسیم	۲۶/۵ میلی‌گرم
کلسیم	۱/۷ میلی‌گرم	سیلیسیم	۴ گرم
فسفر	۵/۲ میلی‌گرم	منیزیم	۲۶/۵ میلی‌گرم
آهن	۰/۰۶ میلی‌گرم		

همان طور که در جدول بالا مشاهده می‌شود کاکل ذرت دارای مقدار زیادی پتاسیم است و به علت وجود این ماده معدنی است که کاکل ذرت ادرارآور است.

خواص دارویی

خواص درمانی ذرت: ذرت دارای ارزش غذایی فراوانی است و به علت نداشتن گلوتن (ماده چسب گندم) قابلیت تهیه نان را ندارد. بنابراین برای تهیه نان ذرت آرد آن را با سایر غلات مخلوط می‌کنند.

ذرت از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ ـ پماد ذرت خشک کننده زخم‌ها می‌باشد.

۲ ـ ذرت غذای خوبی برای پیشگیری سرطان است.

۳ ـ استفاده مداوم از ذرت از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند.

۴ـ روغن ذرت کلسترول خون را پایین می‌آورد.

۵ـ روغن ذرت برای درمان اگزما و بیماری‌های پوستی مفید است.

خواص درمانی کاکل ذرت

کاکل ذرت را قبل از رسیدن کامل؛ یعنی قبل از پژمرده شدن می‌چینند و به سرعت خشک می‌کنند. کاکل ذرت بعد از خشک شدن رنگ قهوه‌ای پیدا می‌کند.

برای درست کردن دم کرده کاکل ذرت، مقدار ۳۰گرم از آن را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم می‌کنند.

۱ـ دم کرده کاکل ذرت ادرارآور است و آرام کننده دستگاه ادراری است.

۲ـ درد و ناراحتی‌های دستگاه ادراری را تسکین می‌دهد.

۳ـ سنگ مثانه، التهاب، ورم مثانه و درد مثانه را از بین می‌برد.

۴ـ کاکل ذرت به طور کلی دستگاه ادراری را تمیز می‌کند.

به غیر از کاکل ذرت از برگ، ریشه و ساقه بلال نیز استفاده طبی به عمل می‌آید.

۱ـ جوشانده ساقه وسط بلال خونریزی از بینی را بند می‌آورد.

۲ـ برای دفع سنگ مثانه از جوشانده برگ‌های بلال استفاده کنید.

۳ـ جوشانده ریشه ذرت برای سوزش مجاری ادراری مفید است.

۴ـ جوشانده وسط بلال درد شکم و معده را از بین می‌برد.

۵ـ در قدیم برای معالجه سوزاک از جوشانده ساقه بلال استفاده می‌کردند.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

ریحان — Basil

نام علمی basilicum Ocimum

گیاه شناسی

ریحان گیاهی است علفی یک ساله و معطر که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌های آن به صورت متقابل، بیضوی و نوک تیز با کناره‌های دندانه‌دار می‌باشد. گل‌های آن معطر و کوچک به

رنگ‌های سفید، قرمز و گاهی بنفش، مشاهده می‌شود.

تخم آن سیاه و ریز است. برگ ریحان و سرشاخه‌های جوان آن به مصرف تغذیه می‌رسد. ریحان در ایران و افغانستان به طور خودرو می‌روید. در اکثر مناطق دنیا کاشته می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

از ریحان اسانسی تهیه می‌شود، به نام اسانس بازیلیک یا روغن ریحان که معروف است و مصارف درمانی مختلفی دارد. دانه ریحان دارای ماده روغنی است که حالتی روان دارد.

خواص دارویی

چون ریحان بسیار معطر است، بنابراین برای معطر ساختن غذاها از آن استفاده می‌شود. ریحان از لحاظ طب قدیم ایران کمی گرم و خشک است.

۱ ـ دم کرده برگ ریحان اثر ضد تشنج دارد. مقوی و مدر است.

۲ ـ دم کرده برگ ریحان معالج سردردهای میگرن و عصبی است.

۳ ـ خوردن ریحان دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۴ ـ نوشیدن یک فنجان دم کرده ریحان نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۵ ـ برگ ریحان درمان کننده ناراحتی‌های حاصل از نیش حشرات است. کافی است که محل گزش حشرات را با برگ ریحان ماساژ دهید خارش و درد را برطرف می‌کند.

۶ ـ جویدن برگ ریحان برای زخم‌های دهان مفید است.

۷ ـ جوشانده ریحان تب بر است. ۸ ـ دم کرده تخم ریحان مسکن است.

۹ ـ اگر تخم ریحان رابکوبید و با صمغ عربی مخلوط کنید، داروی خوبی برای درمان اسهال است.

۱۰ ـ تخم ریحان برای رفع دل درد مفید است.

۱۱ ـ برگ ریحان شیر را زیاد می‌کند و مادران شیرده حتما باید از این گیاه استفاده کنند.

۱۲ ـ دم کرده دانه ریحان برای درمان ورم کلیه و ترشحات زنانه به کار می‌رود.

۱۳ ـ دم کرده برگ ریحان درمان کننده سرگیجه است.

۱۴ ـ برگ ریحان را همراه غذا بخورید و در هضم غذا موثر است.

۱۵ ـ اگر گلدان ریحان را جلوی پنجره بگذارید حشرات و مگس را فراری می‌دهد و آن‌ها وارد خانه نخواهند شد.

طرز استفاده

اسانس ریحان را می‌توانید از فروشگاه‌های گیاهان دارویی خریداری کنید. این اسانس به نام Essential Oil Basil معروف است. این اسانس بسیار قوی است و نباید بیش از ۲ تا ۳ قطره آن را مصرف کنید و همیشه هم باید آن را با آب رقیق کنید.

مضرات

دربارهٔ گیاه ریحان مضرات خاصی گفته نشده است.

زردآلو Apricot

نام علمی Armeniaca bulgar

گیاه شناسی

درخت زردآلو بومی نواحی چین می‌باشد و هنوز هم به صورت وحشی در این مناطق می‌روید. این درخت اوایل قرن اول میلادی به آسیا و اروپا راه یافت.

درخت زردآلو تا ارتفاع ۶ متر می‌رسد. برگ‌های آن مانند قلب نوک تیز و به رنگ سبز روشن مایل به زرد می‌باشد. گل‌های زردآلو درشت و به رنگ سفید متمایل به قرمز است.

میوه آن گوشتی و زرد رنگ با طعمی مطبوع و شیرین که در اواسط تابستان می‌رسد. هسته زردآلو صاف، قهوه‌ای و بیضی شکل است در داخل هسته مغز آن قرار دارد که طعم شیرین و گاهی تلخ می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

در صد گرم زردآلوی بدون هسته مواد زیر موجود است:

آب	۸۱ ـ ۸۴ گرم	سدیم	۱ میلی‌گرم
انرژی	۵۴ کالری	پتاسیم	۲۸۰ میلی‌گرم
مواد قندی	۱۰ ـ ۱۲	آهن	۰/۵ میلی‌گرم
پروتئین	۱ گرم	ویتامین آ	۲۷۰۰ واحد
کلسیم	۱۸ میلی‌گرم	ویتامین ب ۱	۰/۳ میلی‌گرم
فسفر	۲۳ میلی‌گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۴ میلی‌گرم

ویتامین ث	۱۰ میلی‌گرم	آلبومین	۰/۴۵ گرم
اسید سالسیلیک	۵/۱ گرم	چربی	۰/۱۲ گرم
مواد نشاسته‌ای	۶/۳۵ گرم		

مغز زردآلو دارای ۴۰٪ روغن، مقداری پروتئین، قند، اسانس و ویتامین‌های A و C و B_{12} کبالت می‌باشد. ویتامین B_{17} که پانگامیک اسید (Pangamic acid و Laetrile) نامیده می‌شود. طبق تحقیقات دانشمندان ضد بیماری سرطان و معالج سرطان است و این ویتامین به صورت قرص در اروپا وجود دارد. ولی متاسفانه فروش آن در کانادا قدغن است زیرا دارای مقدار بسیار کمی سیانید می‌باشد.

خواص دارویی

زردآلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است:

۱ ـ تصفیه کننده خون است

۲ ـ عروق را باز می‌کند.

۳ ـ ملین است.

۴ ـ بوی بد دهان را رفع می‌کند.

۵ ـ تب‌بر است.

۶ ـ به علت داشتن کبالت برای کم خونی مفید است.

۷ ـ ورم مفاصل را برطرف می‌کند.

۸ ـ ضد نرمی استخوان است.

۹ ـ برای قلیایی کردن بدن مفید است.

خواص درمانی هسته و برگ زردآلو

مغز هسته از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک، برگ و گل آن سرد و خشک است.

۱ ـ مغز آن تقویت کنندهٔ قوای جنسی است.

۲ ـ اگر روغن مغز هسته را در گوش بچکانید، صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می‌کند.

۳ ـ روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست مفید است.

۴ ـ اگر روغن مغز هسته تلخ باشد کشنده کرم معده و روده است.

۵ ـ روغن تلخ هسته ورم معقد را از بین برده و سنگ مثانه را خرد می‌کند.

۶ ـ دم کرده برگ زردآلو برای قطع اسهال مفید است.

۷ ـ برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید.

مضرات

زردآلو به طور کلی دیر هضم، ثقیل و نفاخ است. اشخاص سالخورده و کودکان باید از زیاد خوردن آن احتراز کنند. همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با آن هسته را نیز تناول کرد؛ زیرا هسته زردآلو ضد نفخ بوده و هضم را آسان می‌سازد.

زردچوبه Turmeric

نام علمی Curcuma longa

گیاه شناسی

زردچوبه گیاهی است از خانواده زنجبیل به ارتفاع حدود یک متر و نیم که دارای ساقه متورمی است.

گل‌های زردچوبه به صورت سنبله و به رنگ سبز مایل به زرد می‌باشد.

زردچوبه در هندوستان و چین و مناطق حاره‌ای زمین می‌روید. از کنار برگ‌های غلاف در قاعده ساقه، شاخه‌های کوچک و استوانه‌ای شکل ضخیمی خارج می‌شد که به صورت مورب در زمین فرو رفته و هر یک ایجاد ریشه می‌کنند و مرتبا پایه‌های جدیدی به وجود می‌آورند.

قسمت مورد استفاده این گیاه، ساقه زیرزمینی آن است که پس از خارج کردن از زمین تمیز کرده و ریشه‌های آن را جدا می‌کنند و در آب جوش قرار می‌دهند و پس از تمیز کردن به مدت چند روز آن را خشک می‌کنند.

زردچوبه رنگ زرد یا خاکستری مایل به قهوه‌ای دارد. بوی آن معطر و طعم آن تلخ است.

ترکیبات شیمیایی

زرد چوبه دارای اسانسی مرکب از اسیدهای والرینیک، کاپرلیک و فلاندون است. همچنین دارای سابی نین، سینئول، بورنئول و الکل تورمرول و ماده کورکومین می‌باشد که رنگ زرد زردچوبه به علت همین ماده کورکومین می‌باشد.

خواص دارویی

زردچوبه از نظر طب قدیم ایرانی گرم و خشک است و برای استفاده درمانی می‌توان آن را مانند چایی دم کرد. البته جدیدا در بازار کانادا و آمریکا کپسول آن هم به بازار آمده است. زردچوبه دارای خواص درمانی زیر است:

۱ ـ گرفتگی و انسداد صدا را باز می‌کند و برای تمیز کردن کبد به کار می‌رود.
۲ ـ مخلوط یک قاشق غذاخوری زردچوبه و یک قاشق انیسون و سرکه برای درمان یرقان مفید است.
۳ ـ برای رفع دندان درد آن را در دهان انداخته و بجوید.
۴ ـ زردچوبه بهترین داروی ضد تورم است و در اروپا و آمریکا از آن بدین منظور استفاده می‌شود بدین‌شکل که می‌توان از سه فنجان دم کرده زردچوبه در روز و یا مقدار ۲ کپسول سه بار در روز استفاده کرد.
۵ ـ برای خشک کردن زخم‌ها و رفع درد، می‌توان پودر خشک زردچوبه را روی آن ریخت.
۶ ـ زردچوبه بادشکن، تصفیه کننده خون، تب‌بر، محرک و انرژی‌زا می‌باشد.
۷ ـ زردچوبه برای رسیدن دمل نیز مفید است.
۸ ـ خانم‌هایی که عادت‌ماهیانه آن‌ها نامنظم است برای تنظیم آن باید از زردچوبه استفاده کنند.
۹ ـ از زردچوبه برای درمان کمر درد، پشت درد و سینه درد نیز استفاده می‌شود.
۱۰ ـ برای درمان اسهال و اسهال خونی حتما از دم کرده زردچوبه استفاده کنید.
۱۱ ـ زردچوبه در قدیم برای درمان رماتیسم و سل به کار می‌رفته است.
۱۲ ـ برای درمان التهاب لثه، زردچوبه را دم کرده و آن را قرقره کنید.
۱۳ ـ تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داده است که زردچوبه از سرطان جلوگیری می‌کند. بنابراین حتما سعی کنید که در غذاها از زردچوبه استفاده کنید.

مضرات

با تمام مزایای گفته شده باید اشاره کرد که زیاده‌روی در زردچوبه برای قلب مضر است. البته اگر آن را با لیموترش استفاده کنید مضرات آن را خنثی می‌کند.

زرشک **Barberry**

نام علمی Berberis

گیاه شناسی

زرشک به شکل درختچه است. دارای ساقه‌ای خاردار که ارتفاع آن تا ۴ متر می‌رسد. چوب این درخت قهوه‌ای، قرمز و یا زرد رنگ می‌باشد. برگ‌های آن بیضی شکل با دندانه‌های اره‌ای و گل‌های آن خوشه‌ای و زرد رنگ است.

شاخه‌های زرشک تیغ زیادی دارد. میوه زرشک قرمز رنگ، گوشتی بیضوی شکل و دارای طعمی ترش است.

قسمت مورد استفاده این گیاه، ریشه، پوست ریشه، ساقه، برگ، گل و میوه آن است.

ترکیبات

در تمام قسمت‌های این گیاه آلکالوئیدهای بربرین (Berberine)، اکسیاکانتین (Oxyaconthine)، بریامین (Berbamine) وجود دارد. مقدار آلکالوئید در پوست ریشه زرشک بیشتر از قسمت‌های دیگر این گیاه است.

میوه زرشک دارای حدود ۴٪ مواد قندی، ۶۵ درصد اسید مالیک و اسید تارتاریک و مقداری صمغ می‌باشد.

زرشک گونه‌های مختلف دارد که مهمتر از همه آن‌ها دو نوع است که یکی به نام زرشک بی‌هسته و دیگری زرشک با هسته (دارای دو هسته) می‌باشد.

خواص دارویی

خواص طبی زرشک: زرشک از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است میوه زرشک خواص زیر را دارد:

۱ ـ قابض است.
۲ ـ تقویت کننده قلب و کبد است.
۳ ـ بواسیر خونی را درمان می‌کند.
۴ ـ خونریزی را برطرف می‌کند.
۵ ـ برای برطرف کردن بیماری‌های کبدی مفید است.
۶ ـ صفرابر است.
۷ ـ دم کرده زرشک را برای برطرف کردن ناراحتی‌های دهان است و می‌توان آن را به صورت غرغره استفاده کرد.

خواص ریشه و پوست ساقه

۱ ـ صفرا بر و مسهل است.
۲ ـ کبد را پاک و تقویت می‌کند.
۳ ـ اعمال دستگاه گوارش را تنظیم می‌کند.
۴ ـ سوءهاضمه را از بین می‌برد.
۵ ـ بی‌اشتهایی را برطرف می‌کند.
۶ ـ برای رفع یبوست مفید است.
۷ ـ در درمان یرقان و زردی موثر است.
۸ ـ نقرس و رماتیسم را برطرف می‌کند.

۹ ـ خانم‌هایی که بین دو عادت‌ماهیانه خونریزی دارند باید برای برطرف کردن آن از ریشه و ساقه زرشک استفاده کنند.

۱۰ ـ آن‌هایی که مبتلا به ورم طحال هستند، می‌توانند برای معالجه از این گیاه کمک بگیرند.

۱۱ ـ برای معالجه بواسیر نافع است.

۱۲ ـ برای برطرف کردن سوزش ادرار مفید است.

۱۳ ـ واریس را درمان می‌کند.

۱۴ ـ فشارخون را پایین می‌آورد.

۱۵ ـ برای شستشوی چشم می‌توانید از جوشانده ریشه و ساقه و زرشک استفاده کنید.

خواص برگ زرشک

۱ ـ آب آوردگی بدن را برطرف می‌کند.

۲ ـ اسهال‌های مزمن را درمان می‌کند.

۳ ـ برگ زرشک دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد. بنابراین در درمان بیماری اسکوربوت اثر مفید دارد.

۴ ـ جویدن برگ زرشک باعث محکم شدن لثه و دندان می‌شود.

۵ ـ در موقع آنژین و گلودرد، دم کرده برگ زرشک را غرغره کنید.

طرز استفاده

جوشانده زرشک: مقدار ۱۰ ـ ۲۰ گرم پوست ریشه یا ساقه و یا میوه زرشک را در یک لیتر آب ریخته و آن را بجوش بیاورید. سپس آن را از روی اجاق برداشته و مدت ۱۰ دقیقه بماند. این جوشانده را صاف و با شکر و عسل شیرین کنید. مقدار مصرف روزانه آن سه فنجان در فاصله بین غذاهاست.

تنتور زرشک: این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ ـ ۲۰ قطره، سه بار در روز است.

دم کرده زرشک: مقدار ۴۰ گرم زرشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید تا مدت ۱۰ دقیقه بماند. سپس آن را با شکر یا عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز و در فاصله بین غذاهاست.

مضرات

مصرف مقدار زیاد زرشک و یا ساقهٔ و برگ آن برای زنان حامله مناسب نیست؛ زیرا رحم را تحریک می‌کند و ممکن است باعث سقط جنین شود.

زعفران Saffron

نام علمی Crocus sativus

گیاه شناسی

زعفران گیاهی است پایا با ارتفاع تقریبا ۳۰ سانتی‌متر که دارای برگ‌های دراز و سبز مانند تره است. ساقه زیر زمینی آن از دو پیاز تشکیل می‌شود. این پیازها سخت، مدور، گوشت‌دار و پوشیده از غشاءهای نازک قهوه‌ای رنگ می‌باشد. گل‌های زعفران ارغوانی، منظم و شامل لوله‌ای دراز است که به سه گلبرگ و کاسبرگ منتهی می‌شود.

زعفران خیلی مرغوب قسمت کلاله گل؛ یعنی قسمت انتهایی خامه است. میله خامه، زعفران درجه دو و نامرغوب را تشکیل می‌دهد.

برداشت زعفران بدین ترتیب است که قسمت کلاله هر گل را بر می‌دارند و بین کاغذ قرار می‌دهند تا خشک شود. سپس بسته‌بندی می‌کنند. استاندارد زعفران که در فرانسه صورت گرفته، اعلام می‌دارد که باید ۵۰ عدد از الیاف زعفران بیشتر از ۰/۲۷۷ گرم وزن داشته باشد و درصد رطوبت آن ۱۳ درصد باشد. همچنین هر میلی‌گرم آن باید بتواند ۷۰۰ سانتی‌متر مکعب آب را به طور محسوس رنگی کند.

ترکیبات شیمیایی

زعفران دارای مواد چرب، املاح معدنی، موسیلاژ و اسانس‌های فراوان می‌باشد. رنگ زعفران مربوط به ماده‌ای به نام کروسین است. پیاز زعفران سمی است و مصرف بیش از حد آن برای حیوانات کشنده است.

خواص دارویی

زعفران از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. مهمترین خاصیت زعفران که از قدیم‌الایام از آن استفاده می‌شده است درمان افسردگی می‌باشد. زعفران دارای بویی قوی و طعم تلخ می‌باشد:

۱ ـ خوردن چای زعفران باعث هضم غذا می‌شود.

۲ ـ اثر مسکن درد دارد.

۳ ـ قاعده‌آور است.

۴ ـ باعث تحریک اعصاب می‌شود.

۵ ـ زعفران خون‌ساز است و گردش خون را آسان می‌سازد.

۶ ـ مصرف زعفران خونریزی‌های بعد از زایمان را از بین می‌برد.

۷ ـ قوای جنسی را تقویت می‌کند.

۸ ـ کبد را تصفیه و قوی می‌سازد.

۹ ـ سرفه را رفع و اثر مفید روی درمان برونشیت دارد.

۱۰ ـ کلیه و مثانه را پاک می‌کند.

۱۱ ـ آرام‌بخش و خواب‌آور است.

۱۲ ـ زعفران ضد تشنج است.

۱۳ ـ گاز معده را برطرف می‌کند.

۱۴ ـ ادرارآور است.

۱۵ ـ اگر می‌خواهید همیشه شاد و خندان باشید زعفران بخورید.

۱۶ ـ فرمول قدیمی زعفران برای تنظیم عادت ماهیانه خانم‌ها و باز کردن قاعدگی سال‌هاست که به کار می‌رود و اثر بسیار مفیدی دارد.

تارتارات آهن و پتاسیم ۰/۵ گرم و پودر دارچین ۲ گرم. از این مخلوط چهار بار در روز استفاده کنید.

طرز استفاده

از زعفران می‌توان به شکل‌های مختلف استفاده کرد.

دم کرده زعفران یا چای زعفران: ۲ گرم زعفران را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت روی آتش بسیار ملایم بگذارید تا دم بکشد.

تنتور زعفران: ۱ گرم زعفران را ساییده و با ۱۰ گرم الکل سفید ۸۰ درجه مخلوط کرده و در شیشه بریزید و در آن را ببندید. این شیشه را در جای تاریکی گذاشته و هر روز آن را تکان دهید. پس از دو هفته آن را صاف کرده و از آن استفاده کنید.

گرد زعفران: زعفران را در فر با حرارت ۲۵ درجه سانتی‌گراد خشک کرده و سپس آسیاب کنید و از الک خیلی ریز رد کنید تا گرد نرمی بدست آید.

مضرات

چون زعفران بر روی سیستم تولید مثل اثر دارد؛ بنابراین زنان حامله باید از خوردن آن احتراز کنند؛ زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود. خوردن زیاد زعفران برای کلیه‌ها مضر است. اشتها را کم و سردرد ایجاد می‌کند و باعث اختلال حواس می‌شود.

زعفران را باید در شیشه‌های در بسته و دور از نور نگهداری کرد؛ زیرا عطر و رنگ خود را در اثر نور از دست می‌دهد.

زنجبیل Ginger

نام علمی Zingibar officinale

گیاه شناسی

زنجبیل از قدیم‌الایام مورد مصرف مردم ایران، هند و چین بوده است.

خواص دارویی

این گیاه همراه با گیاهان دیگر به عنوان تقویت کننده معده و بدن، بادشکن و ضد نفخ به کار می‌رود. همچنین پزشکان چینی جدیدا کشف کرده‌اند که شربت زنجبیل بهترین دارو برای معالجه زخم معده می‌باشد.

زنجبیل تازه و شربت زنجبیل با چای زنجبیل در بدن گرما تولید کرده و بدین وسیله مواد سمی و زاید بدن را به صورت عرق از بدن خارج می‌سازد. این گیاه برای خانم‌هایی که عادت‌ماهیانه آن‌ها عقب می‌افتند تجویز شده است.

زنجبیل بهترین داروی سرماخوردگی و گلودرد می‌باشد. هنگامی که حس کردید دچار سرماخوردگی شده‌اید چند بار چای زنجبیل بنوشید و اگر گلودرد دارید علاوه بر آن که چای آن را میل می‌کنید، آن را نیز قرقره کنید.

زنجبیل را حتی برای کمپرس نیز می‌توان استفاده کرد که سموم بدن را خارج می‌سازد. برای این منظور ابتدا چای زنجبیل استفاده کنید. سپس دستمالی را به آن آغشته و آب اضافی آن را فشار داده و در محل زخم یا درد بگذارید.

شربت زنجبیل برای زخم معده بسیار مفید است. مبتلایان به زخم معده باید هر روز قبل از غذا یک قاشق چایخوری از این شربت را همراه با کمی آب بنوشند، زخم معده آن‌ها پس از مدتی التیام خواهد یافت.

طرز استفاده

یک قاشق چایخوری پودر خشک زنجبیل و یا دو قاشق چایخوری زنجبیل رنده شده تازه را در داخل قوری ریخته و روی آن آب جوش بریزید و به مدت پنج دقیقه آن را با حرارت ملایم دم کنید و سپس آن را با عسل شیرین کرده و میل کنید.

چای زنجبیل هر چقدر بیشتر بماند و دم بکشد تندتر می‌شود. حتی می‌توان چای زنجبیل را بعد از

سرد شدن در داخل یخچال گذاشت و خنک کرد و مانند یک نوشابه سرد استفاده کرد.

برای تهیه شربت زنجبیل یک قسمت زنجبیل رنده شده را با سه قسمت عسل مخلوط کرده و در شیشه دربسته در یخچال نگهداری کنید و هر موقع خواستید مصرف کنید.

برای درست کردن تنتور زنجبیل می‌توانید از الکل ۵۰ درجه استفاده کنید. یک قسمت زنجبیل رنده شده را با سه قسمت الکل ۵۰ درجه مخلوط کرده و داخل یک شیشه تیره رنگ بریزید و به مدت چهارده روز آن را چند بار در روز تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در جای خشک و خنک نگهداری کنید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

زیتون Olive

نام علمی Olea europaea

گیاه شناسی

زیتون درختچه‌ای است به ارتفاع تقریبا سه متر ولی هنگامی که در شرایط مساعد پرورش می‌یابد ارتفاع آن حدود ۱۲ متر و قطر تنه‌اش به ۳ متر می‌رسد.

چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم است. رنگ آن زرد است که خطوطی قهوه‌ای رنگ در آن وجود دارد. از چوب زیتون برای تهیه اشیاء چوبی ظریف استفاده می‌شود. برگ‌های آن سبز رنگ، بیضوی، دراز و به حالت متقابل یکدیگر بر روی ساقه قرار گرفته‌اند.

منشاء درخت زیتون احتمالا منطقه مدیترانه بوده و از آن‌جا به مناطق دیگر دنیا راه یافته است. زیتون معمولا در اوایل تابستان شروع به گل دادن می‌کند و میوه آن کم کم ظاهر می‌شود. در اواخر تابستان میوه آن کامل است. در این هنگام زیتون سبز است و به تدریج به بنفش و قهوه‌ای و سپس سیاه می‌شود. به طوری که در اواخر پاییز که موقع برداشت میوه است رنگ آن به کلی تیره است.

ترکیبات شیمیایی

زیتون رسیده در حدود ۳۰ درصد روغن دارد. این روغن مخلوطی از اولیئک‌اسید (Oleic acid)، لینولئیک‌اسید (Linolenic acid) و پال‌میتیک‌اسید (Palmitic acid) می‌باشد.

روغن زیتون مایعی است زلال به رنگ زرد روشن مایل به سبز یا زرد طلایی برای استخراج روغن زیتون میوه‌ها را له کرده و در داخل کیسه‌ای می‌ریزند و سپس کیسه را تحت فشار قرار داده تا روغن آن خارج شود.

البته از باقی‌مانده تفاله زیتون که روغن آن گرفته شده تحت اثر آب جوش حرارت و فشار روغن زیتون معمولی را استخراج می‌کنند که ارزش روغن فشار اول را ندارد. زیتون دارای سدیم، ویتامین A و E و آهن می‌باشد.

خواص دارویی

زیتون رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و قابض است. میوه نارس زیتون سرد و خشک و روغن زیتون گرم و خشک است. برگ درخت زیتون نیز گرم و خشک می‌باشد.

۱ ـ دم کرده برگ زیتون داروی خوبی برای پایین آوردن فشارخون می‌باشد. بدین منظور باید ۲۰ عدد برگ زیتون را داخل ۳۰۰ گرم آب ریخته و آن را به مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس کمی قند به آن اضافه کرده و به مقدار یک فنجان دوبار در روز از آن بنوشید. بعد از دو هفته باید به مدت ۸ روز نوشیدن این دم کرده را قطع کنید و سپس ادامه دهید.

۲ ـ روغن زیتون نرم کننده و صفرابر است.

۳ ـ روغن زیتون دفع کننده سنگ کیسه صفرا است، برای این منظور باید آن را با آب لیمو مصرف کرد.

۴ ـ روغن زیتون کرم‌کش است.

۵ ـ روغن زیتون برای رفع سرفه‌های خشک مفید است.

۶ ـ برای رفع خارش گزیدگی حشرات، روغن زیتون را به محل گزیدگی بمالید.

۷ ـ بدن بچه‌هایی را که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند با روغن زیتون ماساژ دهید اثر مفیدی دارد.

۸ ـ برای رفع پیوره لثه، روغن زیتون را بر روی لثه بمالید.

۹ ـ برای برطرف کردن خراش و ترک پوست، گلیسیرین و روغن زیتون را به مقدار مساوی با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید.

۱۰ ـ دم کرده برگ درخت زیتون تب‌بر است.

۱۱ ـ جوشانده برگ درخت زیتون برطرف کننده نقرس و رماتیسم است.

۱۲ ـ برای سرباز کردن جوش‌ها و کورک‌ها زیتون را له کرده و روی جوش یا کورک بمالید.

۱۳ ـ دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون تب بر و درمان کننده مالاُریا است.
۱۴ ـ پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است.
۱۵ ـ جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم‌های دهان مفید است.
۱۶ ـ برای رفع سستی، فلج، لقوه و تقویت نیروی جنسی باید ۸۰ گرم روغن زیتون را با ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه دانه مخلوط کرده و به مدت سه روز از آن بخورید.
۱۷ ـ مصرف روغن زیتون از امراض قلبی و سرطان جلوگیری می‌کند.
بالاخره روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز می‌باشد؛ زیرا در اثر حرارت خراب نمی‌شود.

مضرات

روغن زیتون برای هیچ کس مضر نیست و همه افراد می‌توانند از آن استفاده کنند. فقط میوه تازه و یاقوتی آن معده را سست می‌کند و ممکن است باعث استفراغ شود.

زیره سبز (کرابیه) Cumin

نام علمی Cuminum cymimnum

گیاه شناسی

زیره گیاهی است یک ساله، کوچک و علفی که ارتفاع آن ۶۰ سانتی‌متر است. ریشه آن دراز و باریک به رنگ سفید، ساقه آن راست و برگ‌هایش به شکل نوار باریک و نخی شکل و به رنگ سبز می‌باشد. گل‌های زیره سفید یا صورتی که به حالت چتری در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. این گیاه به طور وحشی در مناطق مدیترانه می‌روید. زیره به رنگ‌های زرد تیره، سبز و خاکستری وجود دارد. در گویش محلی طبس به آن کرابیه می‌گویند.

ترکیبات شیمیایی

زیره دارای تانن، روغن رزین و اسانس است.

اسانس زیره را از تقطیر میوه له شده، تحت تأثیر بخار آب به دست می‌آورند. این اسانس مایعی است بی‌رنگ که در اثر ماندن ابتدا به رنگ زرد و سپس قهوه‌ای رنگ می‌شود. بوی زیره مربوط به آلدئیدی به نام کومینول است. مقدار کومینول در زیره بسته به محل کشت آن بین ۳۰ تا ۵۰ درصد است.

خواص دارویی

۱ ـ قابض و خشک کننده است.
۲ ـ ضد تشنج است.
۳ ـ برای برطرف کردن بیماری صرع مفید است.
۴ ـ در دفع گاز معده مؤثر است.
۵ ـ قاعده‌آور است.
۶ ـ عرق‌آور است.
۷ ـ برای رفع برونشیت از دم کرده زیره استفاده کنید.
۸ ـ برای برطرف کردن سوء هاضمه مفید است.
۹ ـ ترشحات زنانگی را برطرف می‌کند.
۱۰ ـ برای تحریک اشتها زیره سبز را با سرکه و آب مخلوط کرده و قبل از غذا بخورید.
۱۱ ـ برای برطرف کردن قطره قطره ادرار کردن زیره را تفت داده و سرخ کنید. سپس با آب بخورید.
۱۲ ـ برای رفع نفخ روده و معده می‌توانید دم کرده زیره را تنقیه کنید.
۱۳ ـ برای التیام زخم چشم، دانه‌های له شده زیره سبز را در آب برنج خام خیس کرده و سپس مایع به‌دست آمده را قطره قطره روی زخم چشم بریزید.
۱۴ ـ هنگامی که اطفال شیرخوار دل درد دارند و نفخ در شکم‌شان پیچیده چند قطره اسانس زیره را با روغن بادام مخلوط کرده و با آن شکم آن‌ها را ماساژ دهید.
۱۵ ـ بالاخره زیره را در غذاهایی که نفاخ هستند مخصوصا حبوبات استفاده کنید.

طرز استفاده

دم کرده زیره: مقدار ۵ گرم زیره را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.
مخلوط با عسل: یک گرم گرد زیره را با عسل مخلوط کرده و استفاده کنید.
اسانس زیره: این اسانس را می‌توانید از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۲ قطره در یک لیوان آب نیم گرم می‌باشد.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

سیب Apple

نام علمی Nigella Sativa

گیاه شناسی

درخت سیب در بیشتر مناطق دنیا پرورش داده می‌شود. سیب میوه‌ای‌ست که می‌توان گفت در هر جای دنیا وجود دارد و همه مردم دنیا آن را می‌شناسند.

در کشور عزیز ما ایران این درخت به صورت وحشی در جنگل‌های شمال وجود دارد. در لاهیجان و رودسر آن را آسیب، هسی و هسیب و در مازندران به آن سه می‌گویند.

سیب انواع مختلف دارد. انواع وحشی آن، کوچک و پرورش یافته آن، درشت می‌باشد. سیب دو نوع است ترش و شیرین.

ترکیبات شیمیایی

سیب دارای ویتامین و مواد مغذی زیادی است و بی‌مناسبت نیست که یک ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید که «خوردن یک سیب در روز شما را از رفتن نزد دکتر بی‌نیاز می‌کند.»

موادی که در یک سیب متوسط وجود دارد به شرح زیر است:

انرژی	۵۸ گرم	آهن	۰/۳ میلی‌گرم
پروتئین	۰/۲ گرم	ویتامین آ	۹۰ واحد
چربی	۰/۶ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۳ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۳/۵ گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۲ میلی‌گرم
کلسیم	۱۷ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۰/۰۱ میلی‌گرم
فسفر	۱۰ میلی‌گرم	ویتامین ث	۲۰ـ۷ میلی‌گرم

ناگفته نماند که ویتامین‌های موجود در سیب بیش‌تر در پوست و زیر پوست آن قرار دارد. بنابراین آن‌هایی که می‌توانند پوست سیب را هضم کنند بهتر است که آن را با پوست میل کنند. اگر می‌خواهید پوست آن را بکنید بهتر است که سیب را خیلی نازک پوست بکنید.

خواص دارویی

۱ ـ سیب یک میوه قلیایی و تمیزکننده بدن است و به علت دارا بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می‌سازد.

۲ـ سیب را می‌توان برای برطرف کردن اسهال، حتی برای کودکان به کار برد. بدین منظور سیب را باید رنده شده استفاده کرد. سیب را می‌توان پخت. برای آن‌هایی که تنبلی روده دارند روی آتش ملایم بپزید، البته حتما از ظرف لعابی یا تفلون استفاده کنید؛ زیرا به این طریق پکتین و ویتامین‌های آن حفظ می‌شود.

۳ـ شربت سیب بهترین دارو برای درمان سرفه و گرفتگی صدا می‌باشد. برای تهیه شربت سیب یک کیلو سیب را شسته و با پوست قطعه قطعه کنید و در یک لیتر آب بپزید. سپس آن را با پارچه نازکی صاف و چند تکه قند به آن اضافه کنید. دوباره روی آتش ملایم قرار دهید تا قوام بیاید. بعد آن را از روی آتش بردارید روزی سه تا چهار فنجان از این شربت بنوشید.

۴ـ سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و این کلسیم به بدن کمک می‌کند که غذاهای دیگر را نیز جذب می‌کند.

۵ـ خوردن سیب یبوست را بر طرف می‌کند و برای خستگی مفرط مفید است.

۶ـ دم کرده برگ درخت سیب ادرارآور است و درمان کننده التهاب کلیه و مثانه.

۷ـ نوشیدن آب سیب داروی مؤثری برای درمان سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است.

۸ـ سیب مقوی کبد و اشتهاآور است.

۹ـ سیب برای درمان تنگی‌نفس بسیار مفید است حتی بوییدن سیب نیز این خاصیت را دارد.

۱۰ـ سیب پخته تقویت کننده معده، کبد، دفع کننده سودا و سموم بدن است.

۱۱ـ سیب حرارت را از بدن خارج می‌سازد.

۱۲ـ سیب را رنده کنید و در دستمال بپیچید. روی چشم بگذارید درد آن را برطرف می‌کند.

۱۳ـ خوردن سیب حتی برای آن‌هایی که بیماری قند دارند مفید است، چون قندخون را بالا نمی‌برد.

۱۴ـ کسانی که می‌خواهند لاغر شوند حتما باید سیب را با پوست بخورند.

۱۵ـ دم کرده گل سیب داروی سرفه و تورم مجرای تنفسی است.

۱۶ـ سیب داروی خوبی برای درمان زخم‌ها می‌باشد.

۱۷ـ سیب بهترین دارو برای سوء هاضمه است؛ زیرا دارای مقدار زیادی پکتین می‌باشد.

۱۸ـ آب سیب را حتی می‌توان برای تنقیه استفاده کرد. این تنقیه برای بیماری‌های روده بسیار مؤثر است.

۱۹ـ پوست سیب را مانند چایی دم کنید و بیاشامید این چایی بهترین دوست کلیه است.

۲۰ـ آب سیب را با آبمیوه‌گیری در منزل تهیه کنید و فورا آن را بنوشید؛ زیرا در اثر ماندن آنزیم‌های خود را از دست می‌دهد.

۲۱ ـ آب سیب برای زیبایی پوست استفاده زیادی دارد. به خصوص برای از بین بردن چین و چروک پوست مؤثر است. بدین منظور آب سیب را صبح و شب روی پوست گردن و صورت بمالید و ماساژ دهید. البته همیشه آب سیب تازه استفاده کنید.

از سیب پخته برای لطافت پوست استفاده می‌شود. سیب را بپزید و سپس له کنید. با شیر مخلوط کنید و این مخلوط را به صورت نیم‌گرم روی پوست بگذارید و پس از چند دقیقه آن را بردارید.

خواص سیب ترش

۱ ـ سیب ترش قابض است و حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می‌برد.

۲ ـ سیب ترش را بپزید درمان اسهال خونی است.

۳ ـ آب سیب ترش مخلوط با انار برای تقویت معده و درمان اسهال و دل به هم‌خوردگی به کار می‌رود.

۴ ـ رب سیب ترش علاج اسهال، استفراغ و درد و غم است.

۵ ـ مربای شکوفه سیب برای ضعف معده و ازدیاد نیروی جنسی مفید است.

۶ ـ سیب ترش برای آن‌هایی که مزاج گرم دارند بسیار مفید است، بالعکس آن‌هایی که مزاج سرد دارند باید سیب شیرین بخورند.

سیب در قدیم معالج نقرس و بیماری‌های عصبی بوده است.

مضرات

همانطور که قبلاً گفته شد، سعی کنید همیشه سیب را با پوست بخورید؛ زیرا مقدار زیادی پکتین در پوست سیب وجود دارد. سیب‌هایی که در بازارهای داخلی ایران یا دیگر کشورهای اورپایی و آمریکایی به فروش می‌رسد، روی آن دارای یک لایه چربی برای حافظت می‌باشد. بنابراین حتما این سیب‌ها را به دقت بشویید آن‌هایی که دارای معده ضعیف هستند باید سیب را بسیار نازک پوست بگیرند که پکتین‌ها و ویتامین‌های آن از بین نرود.

سیب زمینی POTATO

نام علمی Solanum tuberosum

گیاه شناسی

سیب زمینی گیاه بومی آمریکای جنوبی است و هنوز هم به صورت وحشی در شیلی و آرژانتین می‌روید.

در قرن شانزدهم به وسیله اسپانیولی‌ها به اروپا برده شد و اکنون در اروپا و آمریکا از نظر مصرف دارای رتبه اوّل است. سیب زمینی در تمام طول سال وجود دارد.

سیب زمینی به دلیل داشتن مقداری ویتامین C ضد بیماری اسکوربیت است و کشورهایی که از این گیاه استفاده می‌کردند هیچگاه مردم آن جا به این بیماری دچار نمی‌شدند.

ساقه هوایی سیب زمینی دارای بریدگی‌هایی، مرکب از ۷ تا ۱۲ برگچه اصلی است و در فواصل این برگچه نیز برگچه‌هایی کوچکتر وجود دارد.

انواع مختلف سیب زمینی بر حسب رنگ، گل و پوست غده‌های زیر زمینی آن تقسیم‌بندی می‌شود.

در روی پوست سیب زمینی سوراخ‌های کوچکی وجود دارد که دارای جوانه است و این جوانه‌هاست که منشاء گیاه تازه است.

ترکیبات شیمیایی

سیب زمینی دارای اسیدهای آلی مانند اسید سولاوئیک، اسید نپتوتانیک و اسید فولیک می‌باشد. در صد گرم سیب زمینی خام مواد زیر موجود است:

ماده	مقدار	ماده	مقدار
آب	۷۵ گرم	آهن	۰/۶ میلی‌گرم
انرژی	۷۶ کالری	سدیم	۴ میلی‌گرم
پروتئین	۲/۱ گرم	پتاسیم	۴۰۷ میلی‌گرم
چربی	۰/۱ گرم	ویتامین آ	۱۰ واحد
مواد نشاسته‌ای	۱۷/۱ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۱ میلی‌گرم
سلولز	۱/۵ میلی‌گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۴ میلی‌گرم
کلسیم	۶ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۱ میلی‌گرم
فسفر	۵۰ میلی‌گرم	ویتامین C	۱۵ میلی‌گرم

سیب زمینی نارس و همچنین برگ، گل و میوه آن دارای کمی آلکالوئید سمی به نام سولانین است. بنابراین باید از مصرف سیب زمینی نارس و نیز برگ و گل و میوه سیب زمینی خودداری کرد.

خواص دارویی

۱ ـ برگ و میوه سیب زمینی به علت داشتن سولانین مخدر و آرام‌بخش است ولی به علت سمی بودن نباید مورد مصرف داخلی قرار گیرد و باید فقط به عنوان ضماد و استعمال خارجی استفاده شود.

۲ ـ سیب زمینی به علت داشتن ویتامین C زیاد برای مقابله با بیماری اسکوربیت به کار می‌رود.

۳ ـ برای تسکین سوختگی‌ها، سیب زمینی خام را رنده‌کرده و به عنوان ضماد روی قسمت سوختگی بگذارید و هر چند دقیقه یک بار آن را عوض کنید و ضماد تازه روی آن قرار دهید.

۴ ـ سیب زمینی دارای آنزیم مهار کننده می‌باشد. بنابراین ضد سرطان و ضد ویروس است مخصوصا سیب زمینی در این مورد از شیر یا سویا قوی‌تر است.

۵ ـ پوست سیب زمینی مانند پوست میوه‌های و سبزیجات دارای ماده آنتی اکسیدان است. بنابراین از پیر شدن سلول‌ها و نیز از بوجود آمدن سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

۶ ـ سیب زمینی بهترین دارو برای آن‌هایی است که بدن‌شان اسیدی است و اینگونه اشخاص باید سیب زمینی را با پوست و پخته شده با بخار بخورند؛ زیرا سیب زمینی آب پز و سرخ شده بر عکس سیب زمینی با بخار پخته شده تولید اسید در بدن می‌کند.

۷ ـ سیب زمینی داروی خوبی برای از بین بردن تورم است. برای این منظور سیب زمینی را قطعه قطعه کرده و در سوپ بیاندازید و بگذارید تقریبا نیم پز شده و سپس آن را بخورید.

۸ ـ سیب زمینی به علت دارا بودن پتاسیم زیاد تمیز کننده کبد نیز می‌باشد.

۹ ـ سیب زمینی بدن را جوان می‌کند.

۱۰ ـ سیب زمینی داروی بیماری‌های قلب نیز می‌باشد.

۱۱ ـ سیب زمینی قرمز درمان کننده بواسیر خونی و دردناک می‌باشد. برای این منظور سیب زمینی را به طور باریک بریده و به صورت شیاف درآورید و روی آن کمی روغن ویتامین E و یا وازلین مالیده و پس از قضای حاجت به داخل معقد بگذارید. این عمل را اگر چند روز ادامه دهید بواسیر برطرف می‌شود.

۱۲ ـ برای درمان اسهال سوپ سیب زمینی را با شیر بپزید و آن را میل کنید. اسهال سریع متوقف می‌شود.

طرز استفاده

برای استفاده از سیب زمینی اگر آن را تکه تکه می‌کنید باید فورا از آن استفاده کنید؛ زیرا خیلی زود اکسیده می‌شود و خواص خود را از دست می‌دهد.

سیب زمینی را همیشه باید با بخار و یا در فر بپزید و یا خام آن را میل کنید؛ زیرا خواص آن دست نخورده باقی می‌ماند.

سیب زمینی سرخ شده غیر از اینکه خاصیتی ندارد، بلکه برای بدن مضر هم است؛ زیرا سرخ کردن سیب زمینی با روغن آن را ثقیل‌الهضم می‌سازد و باعث بیماری‌های مختلف می‌شود.

سیب زمینی به علت دارا بودن فیبر، غذایی مناسب است. در تنظیم عملکرد دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست مفید است. عملکرد آن به این صورت است که فیبر غذای موجود در سیب زمینی پس از ورود به دستگاه گوارش به شکل اسفنج در می‌آید و آب را به خود جذب می‌کند و به شکل مواد حجیم به عنوان محرک روده و تسویه روده عمل می‌کند.

حذف سیب زمینی و به‌طور کلی گروه کربوهیدارت‌ها از تغذیه، می‌تواند موجب بروز مشکلات عصبی، پرخاشگری و یبوست شود.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پودر ساخته شده از سیب زمینی معمولی می‌تواند خون را منعقد کند، بریدگی‌های کوچک را ببندد و به روش‌های جراحی کمک می‌کند. با مالیدن پودر مانند یک اسفنج خون را پاک کرده و یک مکانیسم اولیه انعقادی را آغاز می‌کند. سپس فرآیند طبیعی لخته شدن جای آن را می‌گیرد و آمیلازها پودر را تجدید می‌کند.

یک فایده‌ی بزرگ این محصول آن است که بر خلاف بیشتر مواد منعقد کننده‌ی خون نیازی به آماده‌سازی یا سردکردن ندارد. نشاسته به سرعت در حدود ۲۴ ساعت تجزیه می‌شود. این مهم است؛ زیرا شانس کمی برای عفونت یا واکنش برای عفونت یا واکنش جسم خارجی وجود خواهد داشت.

مصرف نکردن سیب زمینی در وعده‌های غذایی مختلف می‌تواند موجب بروز مشکلات عصبی و پرخاشگری شود.

مضرات

سیب زمینی برای اشخاصی که مبتلا به قند هستند، مضر است؛ زیرا به علت داشتن نشاسته قند خون را بالا می‌برد و اینگونه اشخاص اگر بخواهند سیب زمینی استفاده کنند. باید آن را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه مصرف کنند و یا از مصرف آن خودداری کنند.

سیر Garlic

نام علمی Allium sativum

گیاه شناسی

سیر گیاهی است علفی و دایمی که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر می‌رسد. قسمت زیر زمینی آن متورم و مرکب از ۵ تا ۱۲ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف به رنگ خاکستری مایل به سفید می‌باشد. برگ‌های آن باریک و نواری شکل به رنگ سبز و گل‌های آن کوچک و صورتی رنگ که به صورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

سیر و پیاز رابطه‌ای نزدیک با هم دارند که شاید به دلیل بوی بد آن‌ها باشد.

نام سیر در کتاب مقدس آمده است و در مصر قدیم برای مومیایی مردگان و خوش طعم کردن غذاها به کار می‌رفته است. هومر شاعر باستانی در نوشته‌های خود از آن یاد کرده است.

مردم در اروپا و اسپانیا از قبل میلاد مسیح آن را می‌شناختند و از آن استفاده می‌کردند.

بقراط پدر علم طب در نوشته‌های خود از خواص آن یاد کرده و یکی دیگر از دانشمندان قدیم ۶۱ خاصیت مختلف برای سیر قایل شده است.

سه نوع سیر وجود دارد:

۱ ـ سیر آمریکایی به نام Greole نامیده می‌شود. این نوع سیر دارای پوست سفید بوده و از انواع دیگر قوی‌تر است.

۲ ـ سیر تاهیتی که از بقیه درشت‌تر است و گاهی قطر آن به ۸ سانتی‌متر می‌رسد.

حضرت محمد(ص) برای سیر ۷۰ خاصیت مختلف ذکر کرده‌اند و می‌فرمایند: «از سبزی سیر تا می‌توانید استفاده کنید؛ زیرا سیر دوای ۷۰ درد است. اما آن کس که سیر و پیاز خورده به مسجد نیاید و به مردم نزدیک نشود.»

ترکیبات شیمیایی

سیر دارای ترکیبات گوگردی می‌باشد که خاصیت ضد عفونی کننده، میکروب کشی و جرم کشی به این گیاه می‌دهد.

همچنین سیر دارای موادی به نام آلیسین، آلیساتین می‌باشد که میکروب‌های حصبه و پاراتیفویید را از بین می‌برد.

در صد گرم سیر خام مواد زیر موجود است:

آب	۶۱ گرم	آهن	۰/۸ میلی‌گرم
انرژی	۳۲ کالری	سدیم	۷ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۹ گرم	پتاسیم	۲۳۴ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۷/۱ گرم	ویتامین ث	۱۹ میلی‌گرم
چربی	۰/۲ گرم	ویتامین آ	۶۰۰ واحد
کلسیم	۵۶ میلی‌گرم	ویتامین ب ۱	۰/۸ گرم
فسفر	۴۴ میلی‌گرم	ویتامین ب ۲	۰/۱۱ گرم

خواص دارویی

سیر از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. اسانس سیر که در اثر تقطیر سیر با بخار آب حاصل می‌شود مرکب از مواد سولفوره بوده و مایعی است به رنگ قرمز نارنجی و دارای بویی کمتر از خود سیر که برای تغییر طعم غذا مصرف می‌شود.

۱ ـ سیر بادشکن و ضد عفونی کننده است.

۲ ـ خوردن سیر مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها افزایش می‌دهد.

۳ ـ سیر کرم کش است.

۴ ـ سیر محرک و تقویت کننده بدن است.

۵ ـ سیر داروی سرماخوردگی و زکام است.

۶ ـ سیر اثر خوبی در معالجه سل دارد.

۷ ـ سیر خون را رقیق می‌کند.

۸ ـ سیر اثر خوبی در تنگی نفس دارد.

۹ ـ خوردن مداوم سیر لقوه و رعشه را از بین می‌برد.

۱۰ ـ سیر چون گرم و خشک است؛ بنابراین رطوبت معده را از بین می‌برد و دردهای مفاصل را خوب می‌کند.

۱۱ ـ سیر درمان کننده دردهای مفاصل، سیاتیک و نقرس می‌باشد.

۱۲ ـ سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سرد مزاج بسیار مفید است.

۱۳ ـ آن‌هایی که قطره قطره ادرار می‌کند باید حتما سیر بخورند تا بیماری آن‌ها درمان شود.

۱۴ ـ سیر زخم‌های ریه و درد معده را از بین می‌برد.

۱۵ ـ سیر سنگ‌های کلیه را شکسته و خارج می‌سازد.

۱۶ ـ سیر را با زیره بپزید برای تقویت دندان مفید است.

۱۷ ـ مالیدن سیر پخته به دندان، درد دندان را تسکین می‌دهد.

۱۸ ـ سیر را به سوزانید و با عسل مخلوط کنید و ضماد از آن درست کنید. این ضماد برای رفع خون مردگی زیر پلک چشم مفید است.

۱۹ ـ سیر به علت مدر بودن برای رفع آب آوردن نسوج مفید است.

۲۰ ـ برای از بین بردن میخچه کف پا از ضماد سیر استفاده کنید.

۲۱ – جهت رفع دردهای رماتیسمی و عصبی ضماد سیر بسیار مفید است.

۲۲ ـ جهت ضد عفونی کردن دستگاه تنفسی در هنگام بیماری‌های مربوطه از شربت سیر استفاده کنید:

مقدار ۱۰۰ گرم سیر را با ۲۰۰ گرم آب و ۲۰۰ گرم شکر یا قند مخلوط کرده و آن را بجوشانید تا له شود. مقدار مصرف برای این منظور سه قاشق سوپخوری در روز است.

۲۳ ـ جدیدا در یکی از بیمارستان‌های آمریکا برای ضد عفونی کردن فضای بیمارستان از سیر استفاده می‌کنند.

۲۴ ـ پاستور پزشک معروف فرانسوی آزمایشات زیادی روی سیر انجام داد و اثر باکتری کشی سیر را تایید کرده است.

۲۵ ـ سیر ضد انعقاد و لخته شدن خون است.

۲۶ ـ در شوروی سیر به نام پنی‌سیلین معروف است و معمولا هنگامی که آنفولانزا شیوع دارد مصرف آن بالا می‌رود. در چند سال پیش که آنفولانزا شیوع پیدا کرد، مردم شوروی ۵۰۰ تن سیر مصرف کردند.

۲۷ ـ خوردن سیر سلول‌های سرطانی را از بین می‌برد.

۲۸ ـ یکی از دانشمندان آمریکایی که در دانشگاه فلوریدا روی بیماری ایدز تحقیق می‌کند، که معتقد است سیر روی این بیماری اثر مثبت دارد.

۲۹ ـ مصرف سیر مقدار کلسترول خون را پایین می‌آورد. مقدار LDH را کاهش می‌دهد. مقدار مصرف سیر برای این منظور ۳۰ گرم در روز است. جالب است که با مصرف سیر در چند ماه اول مقدار کلسترول ممکن است بالا رود و این بدین علت است که کلسترول از داخل نسوج خارج شده و داخل خون می‌شود که از آن‌جا دفع شود. بعد از اینکه کلسترول به حالت نرمال رسید باید برای نگهداری آن روزی نصف سیر خام مصرف کرد.

۳۰ ـ خوردن سیر از سرطان جهاز هاضمه جلوگیری می‌کند.

۳۱ـ چینی‌ها قرن‌هاست که برای پایین آوردن فشار خون از سیر استفاده می‌کنند.

مضرات

سیر با آن که خواص بسیاری دارد باید به حد اعتدال مصرف شود؛ زیرا استفاده زیاد از آن در بعضی اشخاص موجب سردرد، ضعف نیروی جنسی، ضعف چشم و عوارض بواسیر می‌شود. سیر برای آن‌هایی که اسهال دارند مضر است.

آن‌هایی که معده ضعیف دارند و به طور کلی سیستم هاضمه آن‌ها ضعیف است، نباید در خوردن سیر افراط کنند.

کسانی که یبوست دارند نباید سیر بخورند و برای رفع مضرات آن سیر را باید با آب و نمک پخته و کمی به آن روغن بادام یا کره اضافه کنید تا مضر نباشد.

اشخاصی که گرم مزاج هستند اگر می‌خواهند سیر بخورند طبق توصیه ابن‌سینا حکیم ایرانی باید سیر را بپزند یا از سیر ترشی استفاده کنند.

برای پختن سیر پس از پوست کندن آن را به مدت سه دقیقه بخار دهید. اشخاصی که دارای فشار خون پایین هستند نیز نباید سیر بخورندو همین طور کسانی که آلرژی دارند نباید از سیر استفاده کنند.

شاه‌توت Mulberry

شاه توت میوه آنتی اکسیدانی!

شاه توت در مقایسه با ۴۰ نوع میوه تازه دیگر، به عنوان اولین میوه مانند آنتوسیانین است. آنتوسیانین رنگدانه‌ای است که رنگ سیاه شاه توت از آن ناشی می‌شود.

وجود انواع آنتی اکسیدان‌های گوناگون در شاه توت ، «درجه ظرفیت جذب رادیکال‌های آزاد» شاخص اندازه‌گیری تاثیر مواد غذایی در پیشگیری از سرطان است آن را به رقم ۵۳۵۰ در هر صد گرم رسانده است.

ترکیبات شیمیایی

سایر آنتی اکسیدان‌ها و فنول‌های موجود در شاه توت شامل موارد زیر هستند: اسید آلاژیک، روتین، اسید گالیک، اسید هیدروکافئیک، پی کوماریک اسید سینامیک و آنتی اکسیدان‌های مشهور؛

یعنی ویتامین‌های A و C.

خواص دارویی

وجود این مواد مغذی سبب شده است تا این میوه به عنوان منبع خوبی برای تامین نیاز روزانه بدن شود. شاه توت خواص مفیدی برای سلامت دارد. ۱ـ جلوگیری از عفونت‌های دستگاه ادراری، سرطان. ۲ـ بیماری‌های وابسته به سن و حملات سکته مغزی. ۳ـ شاه توت از ساخته شدن کلسترول بد که به بیماری‌های حملات قلبی منجر می‌شود، جلوگیری می‌کند. ۴ـ شاه توت دارای ویتامین‌های A و C و املاح روی، پتاسیم، آهن، کلسیم و منیزیم است.

۵ـ محتوای متعادل تانن موجود در شاه توت به استحکام جداره رگ‌ها کمک کرده و از خون‌ریزی‌های پوستی جلوگیری می‌کند. ۶ـ مصرف این میوه در موارد التهاب روده‌ای کمک کننده است. ۷ـ مصرف منظم این میوه فرآیند پیر شدن راکند می‌کند و به دلیل وجود خاصیت ضد باکتریایی آن، به بهبود شرایط اسهال ناشی از باکتری‌های کمک می‌کند.

۸ـ مصرف عصاره شاه توت در افراد دچار واریس سبب کاهش نشت دیواره نازک رگ‌های خونی می‌شود. ۹ـ این عصاره دارای آنتی اکسیدان‌هایی به نام آنتوسیانیدین است. آنتوسیانیدین به بهبود بافت پیوندی آسیب دیده کمک می‌کند.

مصرف میوه شاه توت نیز اثر مشابهی در رفع این مشکل دارد. وجود مواد مغذی مفید در شاه توت، این میوه را به یک میان وعده عالی تبدیل کرده است. در صورتی که شاه توت تازه به سرعت فریز شود، می‌تواند مواد مغذی خود را به خوبی حفظ کند.

خواص ریشه و برگ

جوشانده برگ‌های این میوه برای برطرف کردن حالت تهوع از قدیم معمول بوده و ریشه آن برای درمان اسهال خونی استفاده می‌شده است.

شلغم TURNIP

نام علمی Brassica Napus

گیاه شناسی

شلغم گیاهی است با برگ‌های ناصاف و بریدگی‌های زیاد به رنگ سبز و سفید. ریشه آن غده‌ای و به شکل‌های گرد و یا دراز به رنگ سفید با لکه‌های بنفش می‌باشد.

میوه شلغم مانند غلافی باریک و دراز است که در آن چند دانه سیاه وجود دارد. شلغم در هوای سرد بسیار خوب رشد می‌کند و شاید علت آن باشد که برای درمان بیماری‌هایی که در فصل سرما زیاد است و بیماری‌های تنفسی به کار می‌رود.

ترکیبات شیمیایی

آب	۹۱ گرم	سدیم	۵۰ میلی‌گرم
پروتئین	۱ گرم	پتاسیم	۲۷۰ میلی‌گرم
مواد چرب	۰/۲ گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۴ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۶/۶ گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۷ میلی‌گرم
کلسیم	۴۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۶ میلی‌گرم
فسفر	۳۰ میلی‌گرم	ویتامین ث	۳۶ میلی‌گرم
آهن	۰/۵ میلی‌گرم		

خواص دارویی

شلغم از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

خواص شلغم آن‌قدر زیاد است که می‌توان گفت این گیاه برای هر دردی درمان است و اگر مردم می‌دانستند که این گیاه چقدر فایده دارد تمام باغچه‌های خانه خود را شلغم می‌کاشتند و هر روز از آن استفاده می‌کردند.

۱ ـ شلغم مقوی است.

۲ ـ شلغم اشتهاآور است.

۳ ـ شلغم ضعف جنسی را درمان کرده و اسپرم را زیاد می‌کند.

۴ ـ شلغم سرفه را تسکین می‌دهد.

۵ ـ ترشی شلغم بهترین نوع ترشی است؛ زیرا مقوی معده و روده‌ها و اشتهاآور است.

۶ـ آب شلغم قند خون را پایین می‌آورد.

۷ـ تخم شلغم را اگر سرخ کرده و بخورید برای ضعف جنسی مؤثر است.

۸ـ اگر گلو درد دارید آب پخته شلغم را قرقره کنید.

۹ـ خوردن آب شلغم درمان کننده جوش صورت است.

۱۰ـ آن‌هایی که حافظه ضعیف دارند حتما باید شربت بخورند؛ زیرا ثابت شده است که شلغم حافظه را تقویت می‌کند.

۱۱ـ شلغم شب کوری را درمان می‌کند.

۱۲ـ شلغم به علت داشتن ویتامین B_1 علاج کم خونی است.

۱۳ـ شلغم برای رشد و نمو استخوان‌ها مفید است. بنابراین زنان باردار و شیرده حتما باید از آن استفاده کنند.

۱۴ـ زن حامله‌ای که در مدت بارداری شلغم خورده باشد بچه‌اش زودتر رشد کرده، زودتر حرف می‌زند و حتی زودتر راه می‌افتد و در مقابل امراض مقاومت بیشتری خواهد داشت.

۱۵ـ آن‌هایی که غده تیروئیدشان کم ترشح می‌کند باید حتما شلغم بخورند؛ زیرا شلغم به علت داشتن ید فراوان ترشحات غده تیروئید را تنظیم می‌کند.

۱۶ـ شلغم مهمترین گیاه ضد سرطان است و حتی گسترش سرطان را متوقف می‌کند.

۱۷ـ شلغم درمان بسیاری از بیماری‌های پوستی است.

۱۸ـ شلغم پخته بهترین دارو برای برونشیت است.

بالاخره سعی کنید که در فصل زمستان برای پیشگیری از سرماخوردگی و بیماری‌های تنفسی اقلا چند بار در هفته شغلم بخورید. شلغم پخته بهترین صبحانه است. بدن را تمیز کرده و مواد سمی را از بدن خارج می‌سازد. البته آب شلغم خام خواص بیشتری از شلغم پخته دارد به شرطی که معده شما را ناراحت نکند.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

شنبلیله Fenugreek

نام علمی Trigonella gracum

گیاه شناسی

شنبلیله سبزی اصلی قورمه سبزی، غذای مطبوع ایرانی است. این گیاه در نواحی مختلف ایران، مصر، هند و الجزایره، ایتالیا و اسپانیا می‌روید. شنبلیله دارای مواد چرب و مواد نشاسته‌ای، مواد ازته، مواد فسفر و ماده‌ای به نام گونل لین می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

البته این گیاه دارای طعم و اسانس معطر می‌باشد. تحقیقات جدید نشان داده است که شنبلیله دارای اسید نیکوتینیک یا نیاسین که ویتامین B_3 نیز نامیده می‌شود، می‌باشد. این ویتامین عامل جلوگیری کننده از بیماری پلاگرا می‌باشد و همچنین اثر گشاد کننده عروق را نیز دارا است.

خواص دارویی

یکی از دانشمندان با تحقیقات زیادی که روی شنبلیله انجام داده، دریافت که شنبلیله در رفع سل استخوانی اطفال بسیار مؤثر است. شنبلیله در طی قرون گذشته در ایران برای بسیاری از بیماری‌ها مصرف می‌شده است. برای این منظور حتی از دانه شنبلیله استفاده شده است و بیماری‌ها سریعا بهبود پیدا می‌کند.

شنبلیله چون دارای مواد فسفر، آهن، ازته و یا ستازهای متخلف می‌باشد، تقویت کننده لوزالمعده نیز می‌باشد. بنابراین دستگاه هاضمه را به کار انداخته و لاغری‌های مفرط را از بین می‌برد.

شنبلیله به طور کلی شفادهنده بیماری‌های روحی و جسمی است و حتی اثرات مفیدی در اشخاص مبتلا به مرض قند و سل ریوی و استخوانی دارد. در قدیم شنبلیله برای مداوای بیماری قند به کار می‌رفته است. شنبلیله با این همه خواص مفید دارای بوی ناپسند است. بنابراین برای استفاده از آن دانه آرد شده را با مواد معطر باید مخلوط کرد که بوی بد آن را تا اندازه‌ای برطرف کنند.

طرز استفاده

برای تهیه پماد شنبلیله ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری آرد دانه شنبلیله را با سرکه مخلوط کرده و برای رفع التهاب‌های سطحی پوست بدن مصرف کنید. برای تقویت عمومی بدن بهتر است که دانه شنبلیله و

گیاه آن را قبل از غذا مصرف کرد.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

شوید Dill

نام علمی Aniethum graveolens

گیاه شناسی

شوید گیاهی است یک ساله یا دوساله که گاهی ارتفاع آن به یک متر نیز می‌رسد. ریشه آن راست مخروطی شکل و سفید است. این گیاه در اکثر مناطق دنیا منجمله قسمت‌های جنوب اروپا، مصر، آمریکا و چین پرورش داده می‌شود.

میوه شوید بیضوی، مسطح و به طول ۴ و عرض ۳ میلیمتر است. رنگ آن قهوه‌ای روشن و در سطح آن بر جستگی‌های به رنگ زرد و در کناره‌های آن لبه بال مانندی به رنگ زرد روشن دیده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

تخم شوید دارای ۳ درصد روغن می‌باشد.

خواص دارویی

تخم شوید اثرات درمانی زیادی دارد منجمله به عنوان ضد تشنج، ضد درد، نفخ شکم، ادرارآور برای تقویت معده به کار می‌رود.

برای کسانی که اشتهای زیادی به غذا ندارند و لاغر هستند تخم شوید بهترین دارو است؛ زیرا اشتها را زیاد کرده معده را تقویت می‌کند و انرژی به بدن می‌دهد. تخم شوید را می‌توان برای ناراحتی معده، بی‌خوابی و ضد گاز معده به کار برد. خانم‌های شیرده که شیر آن‌ها کم است باید حتما روزی چند بار دم کرده تخم شوید یا آرد تخم شوید بخورند و در غذای خود مصرف کنند به طور معجزه‌آسایی شیر آن‌ها زیاد خواهد شد.

طب گیاهی ایران خواص زیادی را برای شوید قایل است مثلا در مورد درد شدید و ورم معده از دم

کرده شوید استفاده می‌کردند که اثر تسکین فوری دارد.

از شوید برای دل درد در حیوانات نیز استفاده می‌شود و در دوران قدیم به خوبی به این موضوع واقف بودند. مثلا برای گوسفند و بز کافی است که مقدار ۳۰گرم تخم شوید به آن‌ها داد که نفخ و دل درد را ساکت کنند.

در مورد بیمارانی که مبتلا به استفراغ شدید هستند و هیچ غذایی حتی آب را نمی‌توانند در معده خود نگه دارند بهترین درمان است. این نوع بیماران باید دم‌کرده شوید را آهسته آهسته بنوشند.

در چین حتی شوید را برای کمردردهایی که به علت انقباض عضلانی باشد به کار می‌برند. در یک نخسه قدیمی چینی برای باد فتق نیز از تخم شوید استفاده می‌کنند.

طرز استفاده

برای باد فتق که از تخم شوید استفاده می‌کنند دستور آن به این صورت است که باید حدود ۴۰گرم تخم شوید را بو دهید تا کاملا قهوه‌ای شود. سپس آن را کاملا آسیاب کنید تا به صورت پودر درآید و بعد آن را با سرکه سیب مخلوط کرده و میل کنید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

عدس — Lentil

نام علمی Lens culinaris medic

گیاه شناسی

عدس یکی از حبوبات است که از قدیم‌الایام در اکثر مناطق دنیا کشت می‌شده است. گیاه‌شناسان اعتقاد دارند که عدس حتی قبل از تاریخ نیز وجود داشته است. عدس از نظر مقدار پروتئین بسیار غنی است و در بین گیاهان فقط لوبیای سویا بیشتر از عدس پروتئین دارد.

عدس گیاهی است یک ساله که ارتفاع آن بیش از ۳۰ سانتی‌متر نیست. برگ‌های آن دارای ۶ تا ۱۴ برگچه می‌باشد که در انتهای آن پیچک قرار دارد. گل‌های عدس رنگ سفید و دارای رگه‌هایی به رنگ بنفش است. میوه آن غلاف کوچکی است و معمولا در هر غلاف از ۱ تا ۳ عدس وجود دارد.
عدس دو نوع است:

۱ ـ عدس رسمی که دانه آن گرد و نسبتا درشت است و رنگ آن سبز مایل به زرد است.

۲ ـ عدس ریز یا عدس قرمز که دانه‌های آن ریز و به رنگ قرمز می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

عدس منبع غنی پروتئین و ویتامین‌های گروه B می‌باشد. مواد موجود در ۱۰۰ گرم عدس به قرار زیر است:

انرژی	۳۴۰ کالری	پتاسیم	۸ میلی‌گرم
پروتئین	۲۵ گرم	ویتامین آ	۶۰۰ واحد
چربی	۱ گرم	ویتامین ب۱	۰/۴ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۶۰ گرم	ویتامین ب۲	۰/۲ میلی‌گرم
کلسیم	۸۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۲ میلی‌گرم
فسفر	۳۸۰ میلی‌گرم	ارسنیک	۱ میلی‌گرم
آهن	۷ میلی‌گرم		

خواص دارویی

عدس از نظر طب قدیم ایران معتدل و خشک است و مانند دیگر گیاهان، پوست و دانه آن دارای اثرات متضاد یکدیگر می‌باشد؛ یعنی پوست آن گرم و خود آن قابض است. به عبارت دیگر پوست آن ملین و مغز عدس ضد اسهال می‌باشد.

عدس یک غذای کامل است و انرژی لازم را برای کارهای بدنی برای انسان تامین می‌کند. عدس دارای خواص زیر است:

۱ ـ عدس زیاد کننده ترشحات شیر است و مادران شیرده حتما باید از آن استفاده کنند.

۲ ـ عدس را آرد کنید و روی پوست ملتهب بگذارید التهاب را برطرف می‌کند.

۳ ـ برای درمان زخم‌های دهان و گلو و دیفتری عدس را پخته و آب آن را غرغره کنید.

۴ ـ برای تقویت معده و برطرف کردن گاز معده عدس پخته را با سرکه میل کنید.

۵ ـ آش عدس با روغن بادام برای دوران نقاهت بهترین غذاست.

۶ ـ پماد آرد عدس با سرکه برای ترک دست و پا که به علت سرما عارض شده سودمند است.

۷ ـ عدس را می‌توان به عنوان مسهل هم مصرف کرد چون دارای لعاب زیادی است که در درمان ناراحتی‌های روده نیز مؤثر است.

۸ ـ عدس پخته را به عنوان مرهم برای زخم نیز می‌توان به کار برد.

مضرات

عدس با تمام مزایایی که دارد نباید زیاد مصرف شود و در خوردن آن افراط شود، زیرا اولا دیر هضم است و تولید نفخ می‌کند. ثانیا قابض است و جریان خون را در رگ‌ها آهسته می‌کند. البته می‌توان برای جلوگیری از این عوارض عدس را با روغن کنجد و یا روغن بادام و سرکه خورد. ضمنا عدس به علت میکروپروتئین برای افرادی که ناراحتی کلیه مخصوصا تقویت کلیه دارند زیان‌بخش است.

فندق Hazelnut

نام علمی Corylus avellana

گیاه شناسی

فندق درختچه‌ای است به ارتفاع تقریبا دو متر که در نواحی مساعد تا ارتفاع ۶ متر نیز می‌رسد.

درخت فندق بومی اروپا و آسیای صغیر است.

برگ‌های درخت فندق پهن و نوک تیز با دو ردیف دندانه، به رنگ سبز و یا دمبرگی به طول تقریبا یک سانتی‌متر می‌باشد. فندق دارای دو نوع گل نر و ماده است که به صورت سنبله آویخته در پاییز ظاهر می‌شود.

فندق گرد ۱/۵ ـ ۲/۵ سانتی‌متر است. دارای پوششی سبز رنگ بوده که پس از خشک شدن تدریجا از آن جدا می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

مغز فندق در حدود ۶۰ درصد روغن دارد که به رنگ زرد روشن بوده و دارای طعمی ملایم و بوی مطبوعی می‌باشد. این روغن به مصرف تغذیه، عطرسازی و نقاشی می‌رسد. مغز فندق دارای مقدار زیادی فسفر می‌باشد. در صد گرم مغز فندق مواد زیر موجود است:

انرژی	۶۳۴ کالری	فسفر	۳۲۷ میلی‌گرم
آب	۸/۵ گرم	آهن	۳/۵ میلی‌گرم
پروتئین	۱۲/۶ گرم	سدیم	۲ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۶/۷ گرم	پتاسیم	۷۰۴ میلی‌گرم
مواد چرب	۶۲/۴ گرم	ویتامین ب۱	۰/۴۶ میلی‌گرم
کلسیم	۲۰۹ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۱ میلی‌گرم

خواص دارویی

فندق از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برگ و شکوفه، گل و پوست آن (مخصوصا پوست ریشه آن) قابض است.

۱ـ فندق به دلیل اینکه دارای مقدار کمی مواد نشاسته‌ای است ضمنا دارای مواد معدنی زیادی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیوم، سدیم و آهن می‌باشد. غذای بسیاری خوبی برای مبتلایان به بیماری قند است.

۲ـ فندق غذای مناسبی برای تقویت بدن و مخصوصا دوره نقاهت است.

۳ـ فندق مقوی روده‌ها و معده است.

۴ـ فندق سموم را از بدن خارج می‌سازد.

۵ـ فندق فشار خون را بالا می‌برد.

۶ـ خانم‌هایی که در بین دو عادت ماهانه خونریزی دارند، برای درمان آن باید جوشانده پوست فندق بخورند.

۷ـ روغن فندق برای از بین بردن سرفه و درد سینه مفید است.

۸ـ روغن فندق برای کبد نافع است.

۹ـ برای جلوگیری از ریزش مو پوست فندق را به سوزانید و خاکستر آن را با پیه خوک مخلوط کرده و قسمت‌هایی راکه مو ریخته با آن ماساژ دهید.

۱۰ـ فندق بو داده مخلوط انیسون برای سوزش مجرای ادرار و تقویت نیروی جنسی مفید است.

۱۱ـ آن‌هایی که کارهای فکری می‌کنند باید فندق بخورند؛ زیرا به دلیل داشتن فسفر زیاد مغز را تقویت می‌کند.

مضرات

فندق اگر به مقدار کم خورده شود به هیچ وجه مضر نیست، ولی افراط در خوردن آن ایجاد نفخ و گاز شکم کرده و باعث استفراغ می‌شود. برای جلوگیری آن‌هایی که سرد مزاج هستند باید فندق را با آب و عسل خورده و گرم مزاجان با سکنجبین بخورند.

قهوه Coffee

نام علمی Coffea arabica

گیاه شناسی

قهوه درختی است که ارتفاع آن تا هشت متر می‌رسد. دارای ساقه‌ای استوانه‌ای شکل و برگ‌های نوک تیز، متقابل، بیضوی و همیشه سبز می‌باشد. گل‌های قهوه به رنگ سفید و به طور گروهی در کنار برگ‌ها ظاهر می‌شود. میوه آن که به نام قهوه معروف است به شکل تخم مرغی و به رنگ سبز بوده که تدریجا زرد و سپس قرمز می‌شود. بهترین نوع قهوه، قهوه عربی است که به حالت خودرو در حبشه، سودان و مناطق استوایی آفریقا وجود دارد. ولی اکنون کشت آن در برزیل، ونزوئلا، جزایر آنتیل و دیگر مناطق آمریکای جنوبی مرسوم است.

ترکیبات شیمیایی

در بازار دو نوع قهوه وجود دارد که به نام قهوه سبز (خام) و قهوه بو داده معروف است و از نظر ترکیب شیمیایی با هم متفاوتند.

در صد گرم قهوه مواد زیر موجود است:

آب	۱۰ گرم	سلولز	۱۵ گرم
چربی	۸ گرم	کافئین	۱/۵ گرم
مواد قندی	۷ گرم		

البته مقدار کافئین نسبت به نوع آن مختلف است و بین ۰/۷ درصد تا ۱/۵ درصد تغییر می‌کند. هر فنجان قهوه معمولا دارای ۸۰ میلی‌گرم کافئین می‌باشد. در قهوه به غیر از کافئین، آلکالوئیدهای دیگری مانند آدنین، گزانتین، هایپوگزانتین و گوانین وجود دارد.

قهوه‌ای که به مصرف نوشیدن می‌رسد قهوه بو داده است؛ زیرا قهوه سبز را نمی‌توان مصرف کرد. قهوه پس از بو دادن عطری مطبوع پیدا می‌کند و به رنگ قهوه‌ای در می‌آید و تغییرات شیمیایی بسیاری در آن به وجود می‌آید.

قهوه بو داده را باید در ظروف در بسته نگهداری کرد؛ زیرا تدریجا رطوبت خود را از دست داده و اکسید می‌شود و بوی مطبوع آن از بین می‌رود.

چون قهوه برای مبتلایان به بیماری قلبی و عصبی ضرر دارد، بنابراین برای این گونه افراد قهوه بدون کافئین که به نام قهوه دیکافیناتد (Decafinated Coffee) معروف و در بازار است که ضرر آن بیش

از قهوه معمولی است؛ زیرا برای گرفتن کافئین از حلال‌های شیمیایی نظیر دی کرواتیلن،تری کلوراتیلن و کلروراتیلن استفاده می‌کنند که مقداری از آن در قهوه می‌ماند و این مواد سمی و سرطان‌زا هستند.

خواص دارویی

قهوه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و چون جز دسته آلکالوئیدها می‌باشد. بنابراین‌باید در مصرف آن احتیاط کرده و فقطآ ن را به عنوان دارو مصرف کرد کسانی که به آن معتاد هستند باید سعی در ترک آن داشته باشند.

۱ ـ قهوه محرک است وهضم را آسان می‌کند.

۲ ـ تب بر است مخصوصا تب‌های نوبه‌ای را بر طرف می‌کند.

۳ ـ به بدن نیروی کاذب می‌دهد.

۴ ـ سردرد را برطرف می‌کند.

۵ ـ مسمومیت‌های ناشی از مصرف الکل زیاد را درمان می‌کند.

۶ ـ برای برطرف کردن یرقان مفید است.

۷ ـ ادرارآور است.

۸ ـ در درمان سرفه‌ای که با بلغم همراه باشد مؤثر است.

۹ ـ دردهای عصبی را درمان می‌کند.

۱۰ ـ در درمان سیاه سرفه مفید است.

۱۱ ـ ضد عفونی کننده است.

۱۲ ـ گرد قهوه برای سوختگی‌ها مفید است.

۱۳ ـ قهوه ضد افسردگی است.

۱۴ ـ مقاومت ورزشکاران را زیاد می‌کند.

۱۵ ـ برونش‌ها را باز می‌کند برای مبتلایان به بیماری آسم مفید است.

۱۶ ـ برای برطرف کردن تب یونجه مفید است.

۱۷ ـ از کرم خوردگی دندان جلوگیری می‌کند.

مضرات

۱ ـ قهوه فشار خون را بالا می‌برد و آن‌هایی که فشار خونشان بالاست باید از نوشیدن قهوه خودداری

کنند.

۲ ـ باعث تحریک و ضعیف شدن قلب می‌شود.

۳ ـ باعث بیماری قلبی می‌شود. تجربه ثابت کرده است کسانی که قهوه می‌نوشند احتمال بیماری قلبی در آن‌ها سه برابر کسانی است که قهوه نمی‌خورند.

۴ ـ کلسترول خون را افزایش می‌دهد.

۵ ـ زنان باردار به هیچ وجه نباید قهوه مصرف کنند؛ زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می‌شود.

۶ ـ خوردن قهوه در خانم‌ها ممکن است باعث کیست در سینه شود.

۷ ـ ایجاد سردرد می‌کند.

۸ ـ قهوه بی‌خوابی می‌آورد.

۹ ـ ممکن است باعث حرکات غیرارادی عضلانی شود.

۱۰ ـ ایجاد ناراحتی‌های روده‌ای و معده‌ای می‌کند.

۱۱ ـ لرزش و رعشه می‌آورد.

۱۲ ـ سوء هاضمه می‌آورد.

۱۳ ـ در برخی مصرف زیاد تولید اسهال می‌کند.

۱۴ ـ باعث تضعیف قوای جنسی می‌شود.

کاهو Lettuce

نام علمی lectuca sativa

گیاه شناسی

کاهو یکی از قدیمی‌ترین سبزیجات دنیا است، منشاء آن در هندوستان و آسیای مرکزی می‌باشد. کاهو طبق مدارکی که به‌دست آمده از شش قرن قبل از میلاد در ایران مصرف می‌شده است و یک قرن قبل از میلاد به روم راه یافته و غذای مهمی برای رومیان بوده است. کریستف کلمب تخم کاهو را به دنیای جدید برد به طوری که از اوائل قرن پانزدهم میلادی کاهو در هائیتی و باهاما کشت می‌شده است. کاهو گیاهی است یک ساله که دارای برگ‌های پهن و دراز و سبز روشن می‌باشد و با طعم کمی شیرین.

انواع مختلف کاهو که در حال حاضر در آمریکا کشت می‌شود و حدود ۱۶ نوع می‌باشد که در تمام طول سال وجود دارد. روی هم رفته دو دسته کاهو وجود دارد:

۱ ـ کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می‌شود که کاهوی گرد (Head Lettuce) و کاهوی ایرانی (Romano Lettuce) از انواع مهم آن است.

۲ ـ کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو.

کاهوی ایرانی از نظر مواد غذایی از کاهوی گرد بهتر است. کاهوی گرد ارزش غذایی چندانی ندارد؛ زیرا دارای مقدار زیادی الیاف است که تولید گاز و نفخ در معده می‌کند.

ترکیبات شیمیایی

در صد گرم کاهوی ایرانی مواد زیرر موجود است:

آب	۹۴ گرم	پتاسیم	۲۶۴ میلی‌گرم
انرژی	۱۸ کالری	ویتامین ث	۱۸ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۳ گرم	ویتامین آ	۱۹۰۰ واحد
چربی	۰/۳ گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۵ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۰/۱ گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۸ میلی‌گرم
کلسیم	۶۸ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۴ میلی‌گرم
فسفر	۲۵ میلی‌گرم	اسید اگزالیک	۰/۰۰۳ میلی‌گرم
آهن	۱/۵ میلی‌گرم	ارسنیک	۰/۰۲ میلی‌گرم
سدیم	۱۰ میلی‌گرم		

ضمنا کاهو دارای مواد معدنی مانند نیکل، کبالت، سولفور و مس می‌باشد.

مواد شیمیایی کاهو عبارتند از: لاکتوکاروم (Lactucarum) (که ماده‌ای است مخدر) موم، رزین، مالیک اسید و سوکسی نیک اسید، لاکتوم کاروم خواب‌آور و مسکن است.

از لاکتوم کاروم به عنوان داروی خواب‌آور و مسکن و نیز در چشم پزشکی برای گشاد کردن مردمک چشم استفاده می‌شود.

همچنین از کاهو ماده‌ای به نام تریداس (Thridace) گرفته می‌شود که مسکن و ضد درد است. برای تهیه تریداس ساقه کاهو رسیده را تکه تکه کرده و شیره آن را با فشار خارج می‌سازند. این شیره را سپس حرارت داده تا در اثر حرارت مواد آلومینی آن منعقد می‌شود و در نتیجه مایعی صاف به دست می‌آید. این مایع را تحت درجه حرارت کم و در خلاء حرارت داده که تریداس به دست می‌آید. این مایع را می‌توان خشک کرد و به صورت پودر درآورد.

خواص دارویی

خواص گیاه کاهو: کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و مرطوب است.

۱ ـ کاهو تمیز کننده خون است.

۲ ـ کاهو به علت داشتن آهن خون‌ساز است.

۳ ـ ضد تورم است.

۴ ـ کاهو خواب‌آور و آرام‌بخش است.

۵ ـ کاهو برای ضعف اعصاب مفید است.

۶ ـ کاهو ملین و ادرارآور است.

۷ ـ خوردن کاهو برای مالیخولیا مفید است.

۸ ـ کاهو زخم‌های مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند.

۹ ـ اگر کاهو را با سکنجبین و یا سرکه بخورند اشتهاآور است.

۱۰ ـ کاهو اثر ضد تشنج دارد.

۱۱ ـ درد معده را تسکین می‌دهد.

۱۲ ـ کاهو قوای جنسی را تقویت می‌کند.

۱۳ ـ برای برطرف کردن درد سینه کاهو را بپزید و بخورید.

۱۴ ـ زنان شیرده اگر می‌خواهند که شیرشان زیاد شود باید کاهوی پخته بخورند.

۱۵ ـ ورم غدد لنفاوی را برطرف می‌کند.

خواص تخم کاهو: تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ ـ تخم کاهو خواب‌آور است.

۲ ـ خوردن تخم کاهو زکام را برطرف می‌کند.

۳ ـ تخم کاهو برای درد سینه مفید است.

۴ ـ خوردن تخم کاهو برای دستگاه ادراری نافع است و آن‌هایی که قطره قطره ادرار می‌کنند باید تخم کاهو بخورند (درحدود ۱۰ گرم روزانه) تا این مرض برطرف شود.

مضرات

در خوردن کاهو افراط نکنید. این گیاه به اندازه‌ی مناسب به هیچ وجه مضر نیست، اما زیاده‌روی در خوردن کاهو باعث کم شدن قدرت جنسی، فراموشی و کم شدن حافظه، ضعف دید چشم و نفخ شکم می‌شود. برای برطرف کردن این عوارض می‌توان کاهو را با نعناع، کرفس و زیره میل کرد.

کدو Squash

نام علمی Lagenaria vulgaris

گیاه شناسی

کدو گیاهی است یک ساله و خزنده که برگ‌های آن به شکل قلب، پهن و پوشیده از کرک ریز می‌باشد. گل‌های آن زرد رنگ است و گل نر و گل ماده آن روی یک پایه قرار دارند. ریشه آن باریک، بلند، کمی شیرین و خوردن جوشانده آن مست‌کننده است. کدو انواع مختلف دارد مانند کدوی حلوایی، کدوی تنبل یا کدوی زرد، کدوی خورشی یا کدوی سبز.

نوعی از کدوی حلوایی در کانادا و آمریکا و بعضی مناطق دنیا می‌رود که بسیار بزرگ می‌شود و گاهی وزن آن به ۶۰ کیلو گرم نیز می‌رسد. در آمریکا و کانادا این کدوها را برای شب هالوین به کار می‌برند و با آن کیک درست می‌کنند.

ترکیبات شیمیایی

در یک صد گرم کدو مواد زیر را می‌توان یافت:

مواد	کدوحلوایی	کدوی سبز
کالری	۱۸	۱۸
آب	۹۱گرم	۹۴گرم
پروتئین	۱ گرم	۱/۱ گرم
چربی	۰/۱ گرم	۰/۱ گرم
نشاسته	۵/۴ گرم	۳/۶گرم
کلسیم	۲۱ میلی‌گرم	۲۸ میلی‌گرم
فسفر	۴۵ میلی‌گرم	۳۰ میلی‌گرم
آهن	۰/۸ میلی‌گرم	۰/۵ میلی‌گرم
پتاسیم	۲۴ میلی‌گرم	۲/۲ میلی‌گرم
ویتامین آ	۱۶۰۰ واحد	۴۰۰ واحد
ویتامین ب۱	۰/۵ میلی‌گرم	۰/۰۵ میلی‌گرم
ویتامین ب۲	۰/۱۱ میلی‌گرم	۰/۰۹ میلی‌گرم
ویتامین ب۳	۰/۶ میلی‌گرم	۱ میلی‌گرم
ویتامین ث	۹ میلی‌گرم	۲۰ میلی‌گرم

در صد گرم تخم کدو مواد زیر موجود است:

آب	۹۴ گرم	پتاسیم	۲/۲ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۱ گرم	ویتامین آ	۴۰۰ واحد
چربی	۰/۱ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۵ میلی‌گرم
نشاسته	۳/۶ گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۹ میلی‌گرم
کلسیم	۲۸ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۱ میلی‌گرم
فسفر	۳۰ میلی‌گرم	ویتامین ث	۲۲ میلی‌گرم
آهن	۰/۴ میلی‌گرم		

خواص دارویی

خواص کدو و تخم کدو: کدو از لحاظ طب قدیم ایران سرد وتر؛ یعنی خنک کننده و مرطوب کننده است و از لحاظ شیمیایی بدن را قلیایی می‌کند. کدو هم مانند بادمجان چون دارای کالری است. بنابراین مهمترین غذا برای کسانی است که می‌خواهند وزن کم کنند.

۱ ـ تخم کدوی خام برای دفع کرم روده مؤثر است و چون سمی نیست، اطفال نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. برای این منظور باید مقدار ۵۰ گرم تخم کدو را پودر و با عسل مخلوط کره و مصرف کنید. باید بعد از چهار ساعت یک مسهل مانند روغن کرچک بخورید که کرم‌ها را دفع کند.

۲ ـ کدو اثر ملین، مدر را دارا می‌باشد و برای رفع یبوست و سوء هاضمه مؤثر است.

۳ ـ به اشخاصی که تب دارند کدو می‌دهند تا تب را پایین آورد.

۴ ـ کدو برای اشخاص گرم مزاج و صفراوی غذای خوبی است.

۵ ـ کدو خون‌ساز است و برای استفاده از این خاصیت کدو باید آن را همراه با آب‌غوره ویا سرکه در روغن زیتون پخت و مصرف کرد.

۶ ـ برای رفع دندان درد آب کدو قرقره کنید.

۷ ـ برای درمان گوش درد چند قطره آب کدو در گوش بچکانید.

۸ ـ برای برطرف کردن التهاب معده، کبد و کلیه کدوی پخته را روی این اعضا بگذارید.

۹ ـ پوست کدو را خشک کنید، خوردن آن برای درمان بواسیر و خونریزی معده و روده مؤثر است.

۱۰ ـ تخم کدو درمان کننده سرفه و برطرف کننده اخلاط خون است.

۱۱ ـ برای زخم روده‌ها و مثانه و سوزش مجرای ادرار تخم کدو مصرف کنید.

۱۲ ـ روغن تخم کدو برای رفع تب و دل پیچه مفید است.

۱۳ ـ کدو و تخم کدو هر دو برای پیشگیری سرطان مفید می‌باشند.

۱۴ ـ تخم کدو علاج کننده سرطان پروستات و برطرف کننده ورم پروستات می‌باشد. در مردان بالاتر از سن چهل معمولا غده پروستات شروع به بزرگ شدن می‌کند و بنابراین این اشخاص باید چند روز دِر هفته کدو حلوایی یا تخم کدو بخورند.

۱۵ ـ کدو و تخم کدو در پیشگیری سرطان ریه بسیار مؤثر است. اشخاص سیگاری و حتی آن‌هایی که با این اشخاص زندگی می‌کنند و به اصطلاح سیگاری دست دوم هستند برای اینکه مریض نشوند باید از کدو استفاده کنند.

مضرات

همان طور که گفته شد کدو سرد است و در خوردن کدو در مناطق حاره و گرم‌سیر بسیار مفید است و بدن را سالم نگاه می‌دارد.

کدو برای کسانی که طبع سرد دارند و یا در مناطق سردسیر زندگی می‌کنند خوب نیست؛ زیرا ایجاد نفخ و سنگینی و درد معده می‌کنند و به همین علت این اشخاص اگر بخواهند کدو بخورند حتما باید آن را با ادویه‌های گرم مانند خردل، سیر، فلفل و نعناع بخورند.

کرفس

گیاه شناسی

کرفس گیاهی است علفی، به ارتفاع ۲۰ تا ۶۰ سانتی‌متر که ساقه‌ای منشعب دارد. قسمت مورد استفاده این سبزی قسمت‌های مختلف آن به ویژه ریشه و برگ آن است. دربسیاری از مناطق ایران از جمله در سیستان، خوی و بندرعباس می‌روید.

خواص دارویی

کرفس مواد مضر را دفع می‌کند. کرفس کلیه و مثانه را تمیز می‌کند. از تولید سنگ کلیه و مثانه جلوگیری می‌کند و ملین است. دانشمندان بر این عقیده‌اند که کرفس بهترین ماده غذایی است برای عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا از راه تمیز کردن کلیه و مجاری ادرار.

تربین ماده معطر کرفس که مانع ماندن سنگ کلیه در مجاری ادرار و یا آلودگی میکروبی و درد می‌شود. علاوه بر آن پتاسیم موجود دَر غده و تنه آن جریان ادرار را تحریک و کلیه و مثانه را تمیز

می‌کند. بیش از همه برای بیماران نقرسی مفید است؛ زیرا در خون این افراد اسیداوریک با غلظت بالا غالباً دیده می‌شود. روغن اتری که در کرفس وجود دارد باعث گشاد شدن مجاری کلیه می‌شود، به طوری که اسید اوریک بهتر دفع می‌شود. آلودگی میکروبی ضعیف در روده نیز در اثر ترپین از بین می‌رود. کرفس باعث تحریک شدیدتر روده شده و سایر ناراحتی‌هایی از این قبیل در اثر خوردن کرفس بهبود می‌یابند.

کرفس بوی بد دهان را از بین می‌برد. تجربه نشان داده است که یک وعده غذای کرفس‌دار بوی بد دهان را از بین می‌برد.

عصاره کرفس به عنوان ملین برای اینکه به روده‌های خسته و پیر کمک شود، توصیه می‌شود که هر روز یک لیوان عصاره کرفس مصرف شود. از این راه روده به روش طبیعی تخلیه می‌شود (برگ‌ها را همیشه مصرف کنید).

از دیگر خواص کرفس می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ـ تقویت کننده معده است.

۲ـ تقویت کننده اعصاب است.

۳ـ آب کرفس خام درمان خوبی برای گرفتگی صداست.

۴ـ خوردن کرفس حافظه را زیاد و قلب را پاک می‌کند و دیوانگی، جذام و پیسی را برطرف می‌کند.

۵ـ کرفس به علت دارا بودن فسفر زیاد، در ازدیاد هوش مؤثر است.

۶ـ کرفس در افزایش شیر مادر مؤثر است.

کلم بروکلی

مصرف کلم بروکلی با سس گوجه فرنگی

مصرف کلم بروکلی با سس گوجه فرنگی خاصیت ضدسرطانی دارد. کلم بروکلی و سس قرمز هر کدام دارای خاصیت فراوان و ضد سرطان هستند که مصرف هر دوی آن‌ها با هم باعث افزایش و چند برابر شدن خاصیت آن می‌شود. محققین معتقدند که: «ماده موجود در سس گوجه فرنگی که قرمز رنگ بوده و لیکوپن نام دارد از انواع کارتینوئیدها است که دارای خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی می‌باشد. مطالعات نشان می‌دهد، جوامعی که به هر شکلی لیکوپن زیاد مصرف می‌کنند، بیماری سرطان، به خصوص سرطان پروستات در مردان را به طور محسوسی کاهش می‌دهد. همچنین خانواده کلم و به خصوص کلم بروکلی ضمن اینکه خواص عمومی سبزی‌ها از جمله داشتن فیبر،

تنظیم دستگاه گوارش را دارد، شامل ترکیبات ضد سرطانی به خصوص سرطان روده و کبد و دستگاه گوارش می‌باشند که مصرف این دو ماده ضد سرطانی با هم این خاصیت را در آن‌ها چند برابر می‌کند.»

محققین تأکید می‌کنند: «این روش و سایر نکات تغذیه‌ای در صورتی پاسخ‌گو خواهد بود که در کنار شیوه درست رفتاری و تغذیه‌ای افراد باشد و با رعایت سایر اصول سلامتی مانند پرهیز از سیگار کشیدن همراه باشد».

کنجد Sesame

نام علمی Sesamus indicum

گیاه شناسی

کنجد گیاهی است یک ساله با ارتفاع حدود یک متر که قسمت انتهایی ساقه آن پوشیده از کرک است. برگ‌های آن بیضی، باریک و نوک تیز است. گل‌های آن به رنگ سفید و یا قرمز به طور تک تک در کناره برگ‌های قسمت انتهایی ساقه ظاهر می‌شود.

میوه این گیاه به صورت کپسول و محتوی دانه‌های کوچک، مسطح و بیضوی است که دانه کنجد نامیده می‌شود و قسمت مورد استفاده این گیاه است.

وطن اصلی کنجد هندوستان است که از آن جا به مناطق دیگر دنیا راه یافته است. در حال حاضر چین بزرگترین تولید کننده کنجد در دنیا می‌باشد. هندوستان و حبشه از نظر تولید بعد از چین قرار دارند. در ایران نیز مقداری کنجد تولید می‌شود که بیشتر آن به مصرف تهیه روغن و حلوا ارده می‌رسد.

ترکیبات شیمیایی

کنجد دارای پروتئین، ویتامین‌های B، D، E و F و لسیتین (Lecithin) می‌باشد. مقدار روغن آن در حدود ۵۰٪ است. روغن کنجد مرکب از حدود ۷۰٪ اسیدهای چرب اشباع نشده مانند اسید لینولئیک، اسید اولئیک و مقداری اسیدهای چرب اشباع شده مانند اسید پالمتیک و اسید آراشیدیک می‌باشد.

روغن کنجد یکی از روغن‌های اشباع نشده و مفید برای بدن است و در آمریکای شمالی و کانادا به مقدار زیاد مصرف می‌شود و به این دلیل است که این روغن نه فقط کلسترول بدن را بالا نمی‌برد بلکه آن را کاهش می‌دهد.

برای تهیه روغن کنجد معمولا دانه‌ها را می‌شویند. سپس دانه‌ها را آسیاب کرده و در آب می‌ریزند تا پوست آن که سبک است روی آب بیاید و آن‌ها را جدا می‌سازند. بعد دانه‌ها را خشک و در آب جوش می‌ریزند و خمیر می‌کنند. این خمیر را تحت فشار قرار داده تا روغن آن جدا شود. این روغن را روغن سرد فشار اول می‌نامند و از تفاله باقی‌مانده تحت اثر فشار و گرما روغنی به‌دست می‌آید که به نام روغن گرم یا فشار دوم معروف است که البته ارزش غذایی روغن سرد را ندارد.

تفاله باقی‌مانده از این مرحله را معمولا برای علوفه دام‌ها به کار می‌برند. مخصوصا این تفاله از نظر داشتن مواد پروتئینی غذای خوبی برای گاوهای شیرده است.

اگر می‌خواهید از روغن کنجد استفاده کنید دقت داشته باشید که روغن سرد فشار اول (First cold pressed) باشد زیرا در اثر حرارت، روغن کنجد خواص خود را از دست می‌دهد.

کنجد، ضد میگرن و آسم

کنجد یک منبع غذایی بسیار با ارزش و سرشار از املاح معدنی مورد نیاز بدن، ویتامین B_1 و فیبر غذایی است. کنجد از قدیمی‌ترین چاشنی‌های شناخته شده است که سرشار از منگنز، مس، کلسیم، منیزیم، آهن، فسفر و روی است.

همچنین فیبرهای غذایی موجود در کنجد اثرات بسیار مفیدی در کاهش کلسترول خون در انسان و همچنین حفاظت سلول‌های کبدی در مقابل آسیب‌های اکسیداتیو، پیشگیری از فشار خون بالا و افزایش ذخیره ویتامین E در حیوانات دارد.

کنجد منبع بسیار خوبی از مس، کلسیم، منیزیم و روی است. تنها $\frac{۱}{۴}$ لیوان از آن قابلیت تامین ۴/۷۰ درصد مس، ۶/۳۱ درصد منیزیم و ۱/۳۵ درصد از کلسیم مورد نیاز روزانه را دارد.

استفاده از این چاشنی سرشار از منیزیم در کاهش اسپاسم راه‌های هوایی در بیماری آسم، پیشگیری از انقباض عروق خونی که در پیدایش حملات میگرن نقش دارند و ایجاد خواب طبیعی در زنانی که از عوارض یائسگی رنج می‌برند مؤثر است.

کلسیم از املاح معدنی مهم موجود در کنجد است. همچنین به دلیل تاثیر روی در چگالی املاح معدنی استخوان، به مردان سالمند توصیه می‌شود غذاهای غنی از «روی» را به طور مرتب در برنامه‌های غذایی خود بگنجانند.

به منظور برخورداری از ارزش‌های غذایی نهفته در کنجد، لازم است از این ماده غذایی به عنوان جزیی مهم از چاشنی‌ها و طعم دهنده‌ها در برنامه غذایی استفاده کرد.

خواص دارویی

از نظر طب قدیم ایران کنجد گرم و تر است. کنجد بسیار مغذی است و در اکثر کشورهای فقیر به عنوان جانشین گوشت به کار می‌رود.

۱ـ برای چاق شدن و تقویت نیروی جنسی مؤثر است.

۲ـ برای رفع قولنج کنجد را آسیاب کرده و با سرکه مخلوط کنید. به مقدار نصف وزن کنجد: مغز بادام پوست کنده را به آن اضافه کنید. آن‌ها را پودر کرده و هر روز به مقدار یک قاشق سوپ‌خوری از آن بخورید.

۳ـ کنجد گرفتگی صدا را از بین می‌برد.

۴ـ نرم کننده معده و روده است.

۵ـ کره کنجد که در کانادا به نام تاهیتی معروف است و شبیه ارده می‌باشد غذایی خوبی برای رشد بچه‌هاست.

۶ـ برگ کنجد را اگر به سربمالید باعث رشد و سیاهی موی سر می‌شود.

۷ـ ارده نرم‌کننده معده و روده‌هاست.

۸ـ کنجد فشارخون را کاهش می‌دهد.

۹ـ کنجد ضد رماتیسم است.

۱۰ـ برای رفع ناراحتی کیسه صفرا مفید است.

۱۱ـ دم کرده برگ کنجد اسهال خونی را برطرف می‌کند.

۱۲ـ روغن کنجد برای رفع تنگی نفس و سرفه خشک و زخم ریه مفید است.

۱۳ـ روغن کنجد سوزش ادرار را رفع می‌کند.

۱۴ـ از روغن کنجد به جای روغن زیتون در سالاد استفاده کنید.

۱۵ـ کنجد با همه خواصی که دارد برای معده‌های ضعیف مناسب نیست؛ زیرا ثقیل‌الهضم است. این‌گونه اشخاص باید آن را با عسل و سرکه بخورند.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

گردو WALNUT

نام علمی Juglans regia

گیاه شناسی

گردو درختی است زیبا و سایه‌افکن که به عنوان درخت زینتی به کار می‌رود. این درخت در مناطق معتدل دنیا رشد و پرورش می‌یابد.

گل‌های نر و ماده روی یک پایه قرار دارند. سنبله گل‌های نر به صورت آویخته است ولی گل‌های ماده آن به وضع قایم روی شاخه قرار دارد.

میوه گردو، گرد و در درون آن مغز قرار دارد. قشری که روی مغز گردو است سبز رنگ و کمی گوشتی می‌باشد.

درخت گردو هنگامی که به سن بیست سالگی می‌رسد، شروع به میوه دادن می‌کند و بالاترین باروری خود را در سنین پنجاه سالگی دارد.

از تمام قسمت‌های درخت گردو استفاده طبی می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

مغز گردو دارای چند اسیدآلی، مقدار کمی اسانس، اگزالات آهک و ویتامین‌های A، B، C، D و E می‌باشد. همچنین مغز گردو دارای مقدار کمی (۱۲٪) ارسنیک است.

برگ درخت گردو دارای ۳ درصد اینوزیت، اسید الاژیک، اسید گالیک و اسانسی با بوی مخصوص و مقداری پارافین، تانن، مواد چرب و املاح معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، منیزیوم، باریوم و همچنین کاروتن است.

پوسته گوشت‌دار میوه سبز گردو دارای امولسیون، قند و اسیدهای آلی مانند اسید سیتریک، اسید مالیک، فسفات‌ها و اگزالات کلسیم است.

عصاره برگ درخت گردو، خاصیت میکروب‌کشی و باکتری‌کشی دارد.

در صد گرم مغز گردو خام و خشک مواد زیر موجود است:

آب	۳/۵ گرم	کلسیم	۱۰۰ میلی‌گرم
پروتئین	۱۴/۸ گرم	فسفر	۳۸۰ میلی‌گرم
مواد چربی	۶۵ گرم	آهن	۳ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۱۵/۸ گرم	سدیم	۲ میلی‌گرم

پتاسیم	۴۵۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۱۲ میلی‌گرم
ویتامین‌آ	۳۰ واحد	ویتامین ب۳	۱ میلی‌گرم
ویتامین ب۱	۰/۳۳ میلی‌گرم	ویتامین ث	۲ میلی‌گرم

خواص دارویی

گردو از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. روغن گردو که از قدیم برای پختن غذا استفاده می‌شده است. روغنی است به رنگ زرد روشن که دارای طعم مطبوع و ملایم است و به آسانی (اکسیده) می‌شود.

۱ ـ گردو خون‌ساز و تصفیه کننده خون است.

۲ ـ گردو درمان کننده بیماری‌های ریوی است.

۳ ـ گردو مسکن دل پیچه است.

۴ ـ اگر مخلوطی از گردو و عسل و مربا درست کنید، برای اشخاص لاغر و برای تقویت و تحریک‌نیروی جنسی مفید است.

۵ ـ مرباگردو ملین بوده و آپاندیس را تقویت می‌کند.

۶ ـ خوردن گردو از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا جلوگیری می‌کند.

۷ ـ پوست درخت گردو و پوست سبز گردو قابض است.

۸ ـ خوردن گردو برای تقویت جنسی مفید است.

۹ ـ گردو را با انجیر و موز بخورید مقوی حواس و مغز است.

۱۰ ـ اگر پوست تازه گردو را به دندان و لثه بمالید لثه و دندان را تقویت می‌کند.

۱۱ ـ دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ورم مفاصل مفید است.

۱۲ ـ ۵۰ گرم برگ گردو را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت چند دقیقه بجوشانید. این جوشانده برای شست‌وشوی زخم‌ها و التیام آن‌ها بسیار مفید است.

۱۳ ـ دم کرده برگ درخت گردو برای درمان ترشحات زنانه و بیماری سل مفید است.

۱۴ ـ جوشانده برگ درخت گردو درمان کننده سردرد، سرمازدگی و بیماری‌های پوستی است.

۱۵ ـ شیره قسمت سبز میوه را اگر چند بار روی زگیل بمالید آن را از بین می‌برد.

۱۶ ـ قسمت سبز و تازه میوه گردو را اگر با آب بجوشانید و موهای خود را با آن رنگ کنید رنگ قهوه‌ای به مو می‌دهد.

۱۷ ـ برگ تازه درخت گردو حشرات موذی مانند بید و ساس را از بین می‌برد.

۱۸ ـ اگر زن حامله روزی یک عدد گردو بخورد، پس از زایمان پوست شکمش زیبایی خود را حفظ خواهد کرد.

۱۹ ـ چون گردو دارای مس می‌باشد، بنابراین به جذب آهن در بدن کمک می‌کند.

طرز استفاده

گردوی تازه به رنگ سفید با پوست زرد روشن است. مغز گردو را در ظرف سربسته در داخل فریزر نگهداری کنید تا کهنه نشود.

مضرات

گردو با داشتن مواد مغذی زیاد غذای بسیار خوبی است ولی نباید در خوردن آن افراط کرد؛ زیرا زیاده‌روی آن باعث ورم لوزه و زخم دهان می‌شود. مخصوصا گردو برای گرم مزاج‌ها خوب نیست و معمولا بهتر است اینگونه افراد بعد از خوردن گردو دهان خود را بشویند، یا انار ترش و یا کمی سکنجبین یا سرکه بخورند. مغز گردو لطیف است و در اثر ماندن کهنه می‌شود و رنگ آن زرد یا قهوه‌ای و طعمش تند می‌شود و باعث مسمومیت خواهد شد و نباید از آن استفاده شود.

گریپ فروت Grapefruit

نام علمی Citrus paradisi

گیاه شناسی

دلیل اینکه این میوه را گریپ فروت می‌نامند، این است که میوه آن مانند انگور به صورت جمعی (دوازده تا) بر روی شاخه می‌روید. این میوه که یکی از مرکبات می‌باشد بیشتر از ۴۰۰۰ سال پیش در هند و مالزی کاشته می‌شده است. ولی تا قرن شانزدهم میلادی در دیگر کشورها ناشناخته مانده بود تا اینکه اسپانیایی‌ها آن را به کشورهای دیگر بردند.

جالب است که بدانید آمریکا ۹۷٪ مصرف گریپ فروت دنیا را تامین می‌کند و تنها ایالت فلوریدا و تگزاس با هم ۹۰٪ گریپ فروت آمریکا را تولید می‌کنند.

درخت گریپ فروت به اندازه درخت پرتقال و ارتفاع آن تا ۱۲ متر می‌رسد. برگ‌های آن سبز و گل آن سفید است. میوه گریپ فروت درشت‌تر از پرتقال و پوست آن هنگامی که رسیده باشد نازک و به رنگ زرد روشن است. اگر در چیدن گریپ فروت تاخیر شود پوست آن کلفت شده و قسمت سفیدی

زیر پوست ضخیم می‌شود و مقداری از آب خود را از دست می‌دهد. گریپ فروت رسیده طعم ترش و شیرین و کمی تلخ دارد. نوعی از گریپ فروت که در شمال ایران می‌روید چون داخل آن قرمز رنگ است به آن تو سرخ می‌گویند.

گریپ فروت در تمام طول سال در بازار وجود دارد ولی فصل آن از ژانویه تا می می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

گریپ فروت منبع غنی ویتامین C و B_1 می‌باشد. پوست گریپ فروت دارای مقدار زیادی پکتین است مهمترین ترکیبات شیمیایی گریپ فروت ناری گین، لیموئین، سسکی ترپین، آلدئید، ژرانیول و کادینین می‌باشد.

در صد گرم گریپ فروت مواد زیر موجود است:

انرژی	۴۱ کالری	پتاسیم	۱۳۵ میلی‌گرم
آب	۸۸ گرم	ویتامین ث	۳۸ میلی‌گرم
پروتئین	۰/۵ گرم	ویتامین آ	۸۰ واحد
چربی	۰/۱ گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۴ گرم
کلسیم	۱۶ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۰۱ میلی‌گرم
فسفر	۱۶ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۲ میلی‌گرم
آهن	۰/۴ میلی‌گرم		

گریپ فروت یک میوه اسیدی است و بهتر است آن را همراه با دیگر مرکبات مصرف کرد. هنگامی که به آن چاقو زدید یا پوست کندید، زود مصرف کنید؛ زیرا در اثر ماندن مواد مؤثر خود را از دست داده و تلخ می‌شود.

گریپ فروت از لیموترش کمتر اسیدی است. بنابراین آن‌هایی که نمی‌توانند از لیموترش استفاده کنند، بهتر است که این میوه را به جای لیموترش مصرف کنند.

خواص دارویی

۱ ـ گریپ فروت چون دارای کالری کمی است، نوشابه بسیار خوبی برای آن‌هایی است که می‌خواهند وزن کم کنند و لاغر شوند. گریپ فروت از پرتقال کمتر قند دارد.

۲ ـ گریپ فروت تمیز کننده بدن از مواد سمی است و این مواد را سریعا دفع می‌کند و دلیل آن، این است که هنگامی که از گریپ فروت استفاده می‌کنید. به علت دفع مواد زائد ممکن است اسهال

تولید شود.

۳ـ گریپ فروت داروی خواب است. اگر می‌خواهید خواب خوش و سنگین داشته باشید یک گریپ فروت و یا آب آن را گرفته قبل از رفتن به رختخواب بخورید.

۴ـ گریپ فروت ضد سرماخوردگی است و تب را پایین می‌آورد. هنگام سرماخوردگی و تب آب گریپ فروت بنوشید.

۵ـ گریپ فروت به دلیل ترش بودن ترشح اسید معده را بیشتر می‌کند. پس باید آن را قبل از غذا مصرف کرد تا اشتها را تحریک کرده و غذا را زودتر هضم کند.

۶ـ آن‌هایی که کلیه و مثانه و کیسه صفرای‌شان سنگ تولید می‌کند، حتما باید گریپ فروت بخورند؛ زیرا گریپ فروت از درست شدن سنگ جلوگیری می‌کند.

۷ـ مهمترین کاربرد گریپ فروت برای جلوگیری و درمان بیماری قلبی است زیرا کلسترول را پایین آورده و رگ‌ها را از وجود چربی‌ها و مواد رسوبی پاک می‌کند و پیشرفت تصلب شرایین را متوقف می‌سازد.

تحقیقاتی که جدیدا روی بیماران مبتلا به کلسترول بالا انجام شده، نشان داده است که مصرف ۲ عدد گریپ فروت در روز کلسترول خون را به‌طور متوسط ۱۰٪ پایین می‌آورد و حتی مقدار HDL را که چربی مفید است بالا می‌برد. بنابراین کسانی که مبتلا به عارضه کلسترول بالا هستند باید گریپ فروت را با پوست مصرف کنند؛ زیرا پکتین و ویتامین P در قسمت سفیدی پوست گریپ فروت وجود دارد.

۸ـ خوردن دو عدد گریپ فروت در روز احتمال حمله قلبی را به نحو بارزی کاهش می‌دهد. بنابراین کسانی که در خانواده‌شان سابقه قلبی و بیماری قلبی وجود دارد، حتما باید از گریپ فروت استفاده کنند.

۹ـ تحقیقاتی که در روی خوک‌ها انجام گرفته نشان داده است که گریپ فروت در سلامتی شریان‌ها اثر معجزه‌آسایی دارد. دانشمندان به یک دسته از خوک‌ها غذاهای چرب ولی همراه با پکتین گریپ فروت و به دسته دیگر بدون پکتین گریپ فروت دادند. دسته اول عمر بیشتر داشته و بعد از تشریح جسد آن‌ها به هیچ وجه اثری از تصلب شرایین مخصوصا در شریان‌های اکلیلی قلب و آئورت دیده نشده است. در حالی که دسته دوم که فقط غذاهای چرب مصرف کرده بودند مبتلا به تصلب شرائین و کلسترول بالا شده بودند.

دانشمندان ژاپنی چند سال پیش آزمایش‌هایی در بارهٔ اثر گریپ فروت برای بیماری سرطان بر روی موش‌ها انجام دادند. به موش‌هایی که مبتلا به سرطان بودند عصاره گریپ فروت تزریق کردند و

باکمال تعجب مشاهده کردند که رشد غده سرطانی در آن‌ها متوقف شد و پس از چندی همه آن‌ها بهبود یافتند. آن‌ها نتیجه گرفتند که در پوست گریپ فروت ماده ضد سرطان وجود دارد.

۱۰ ـ هسته گریپ فروت نیز خواص بسیاری دارد؛ زیرا میکروب کش، ضد قارچ و ضد Yeast است البته عصاره هسته گریپ فروت به صورت قرص و کپسول در فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها موجود است، می‌توانید خریداری کرده و مصرف کنید و یا اینکه هسته‌های گریپ فروت را جمع‌آوری کرده و خشک کنید. سپس در داخل آسیاب برقی ریخته و پودر کنید و هر روز مقدار یک قاشق چایخوری از آن را با آب میل کنید یا اینکه همان طوری که گفته شد همه گریپ فروت را با پوست سفید و دو هسته آن در داخل مخلوط کن برقی ریخته و مصرف کنید.

مضرات

گریپ فروت را نباید به همراه بعضی از داروها خورد؛ زیرا اثر آن‌ها را چند برابر می‌کند. مثلا کسی که داروی فشار خون مصرف می‌کند. اگر آن را با گریپ فروت بخورد اثر دارو زیادتر شده و شخص فشار خونش به شدت پایین می‌آید و خطرناک است.

گشنیز Coriander

نام علمی Coriangrum sativum

گیاه شناسی

گشنیز گیاه بومی جنوب اروپا و مناطق مدیترانه است. در بیشتر مناطق ایران نیز می‌روید. از زمان‌های قدیم وجود داشته و حتی مورد مصرف مصری‌ها بوده است.

بقراط این گیاه را می‌شناخته و برای درمان بیماری‌های مختلف از آن استفاده می‌کرده است. در قرون وسطی ضعف جنسی را با گشنیز درمان می‌کردند.

گشنیز گیاهی است علفی و یک ساله به رنگ سبز که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتی‌متر نیز مـی‌رسد. برگ‌های آن به دو شکل ظاهر می‌شود آن‌هایی که در قاعده ساقه وجود دارد به شکل دندانه‌دار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخی شکل می‌باشند.

قسمت مورد استفاده گیاه، ساقه و برگ و میوه آن است. میوه گشنیز گرد و به رنگ زرد می‌باشد. بوی تازه آن مطبوع نبوده و تقریبا بد بو است، ولی بر اثر خشک شدن این بو از بین رفته و خوشبو می‌شود. حتی نام لاتین گشنیز از لغت یونانی Korio مشتق شده که به معنی بد بو است.

ترکیبات شیمیایی

در یک صد گرم گشنیز مواد زیر وجود دارد:

آب	۷/۵ گرم	اسید اگزالیک	۱۲ میلی‌گرم
مواد چرب	۱۵ گرم	کلسیم	۱۷۰ میلی‌گرم
سلولز	۳۸ گرم	ویتامین ث	۵۰ میلی‌گرم
قند	۶/۵ گرم	ویتامین آ	۲۰۰ واحد
اسانس	۱ گرم		

مواد جرب گشنیز مرکب از اسید اولئیک، اسید پالمتیک، اسید لینولئیک و اسید پتروسه لینیک است. در برگ‌های خشک گشنیز مقدار زیادی ویتامین C و A یافت می‌شود.

خواص دارویی

خواص طبی گشنیز: گشنیز و تخم گشنیز از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

خواص تخم گشنیز به قرار زیر است:

۱ ـ تخم گشنیز را پودر کرده و با نسبت مساوی با شکر و یا عسل مخلوط کنید برای تقویت بدن بسیار مفید است.

۲ ـ معده را تقویت می‌کند.

۳ ـ خوردن تخم گشنیز با غذا به هضم آن کمک می‌کند.

۴ ـ ادرارآور است.

۵ ـ قاعده‌آور است.

۶ ـ کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد.

۷ ـ برای برطرف کردن تب تیفویید مفید است.

۸ ـ خاصیت ضد باکتری دارد و بیماری‌های عفونی روده را بر طرف می‌کند.

۹ ـ تب‌های نوبه‌ای را از بین می‌برد.

۱۰ ـ برای نرم کردن سینه از جوشانده تخم گشنیز استفاده کنید.

۱۱ ـ جوشانده تخم گشنیز خواب‌آور است.

۱۲ ـ زکام را برطرف می‌کند.

۱۳ ـ تخم گشنیز شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

۱۴ ـ برای تسکین درد دندان تخم گشنیز بجوید.
۱۵ ـ تقویت کننده قلب است.
۱۶ ـ جوشانده تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بو داده اسهال خونی را بر طرف می‌کند.

خواص برگ و ساقه گشنیز

۱ ـ گشنیز خواب‌آور است.
۲ ـ مسکن و آرام کننده است.
۳ ـ مسمومیت‌های حاصله از مواد پروتئینی را بر طرف می‌کند.
۴ ـ با غذا گشنیز بخورید تا از ترش شدن غذا در معده جلوگیری کند.
۵ ـ تشنگی را بر طرف می‌کند.
۶ ـ طحال را تمیز و تقویت می‌کند.
۷ ـ برای فتق مفید است.
۸ – برای برطرف کردن بوی بد دهان سوپ گشنیز بخورید.
۹ ـ دل درد را بر طرف می‌کند.

طرز استفاده

نسخه برطرف کردن بواسیر: حدود ۱۰ گرم تخم گشنیز را در ماهی‌تابه ریخته و بو بدهید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. سپس آن را پودر کنید و با سرکه و یا شراب مخلوط کرده و چند روز آن را به نوشید تا بواسیر از بین برود.

برای طرف کردن دندان درد: حدود ۱۰ گرم تخم گشنیز را در چهار لیتر آب ریخته و بگذارید، بجوشد تا حجم آن به یک لیتر برسد. آن را کمی سرد و در دهان مضمضه کنید تا درد دندان بر طرف شود.

برای شستن دهان و دندان: یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه دم کنید. سپس آن را برای شستن دهان، دندان و گلو غرغره کنید.

مضرات

اگر گشنیز به اندازه به کار رود هیچ گونه ضرری ندارد؛ ولی مصرف بیش از حد آن، تولید مستی توام با خستگی شدید می‌کند و گاهی به خوابی عمیق و گنگی و بی‌حسی منجر می‌شود. تخم گشنیز را می‌توانید از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا ایرانی و یا چینی خریداری کنید. چینی‌ها گشنیز را

جعفری چینی (Chinese Parsley) می‌نامند.

گلابی Pear

نام علمی Pirus communis

گیاه شناسی

گلابی درختی است که بلندی آن به حدود ۱۰ متر می‌رسد و بیشتر در مناطق سرد سیر و کوهستانی می‌روید. این درخت بومی مناطق جنوبی دریای خزر می‌باشد.

ریشه گلابی عمیق است. برگ‌های آن صاف و دندانه‌دار می‌باشد. گل‌های گلابی سفید رنگ مایل به صورتی و به صورت خوشه‌ای است. میوه درخت گلابی مخروطی شکل، گوشتدار، شیرین و یا ترش و شیرین و ترد است. از تمام قسمت‌های گلابی مانند برگ‌های جوان، پوست و ساقه میوه آن استفاده طبی به عمل می‌آید.

ترکیبات شیمیایی

برگ‌های جوان درخت گلابی دارای موادی مانند تانن، گلوکزید و هیداروکسنون می‌باشد. برگ‌های خشک درخت گلابی دارای اسید اورسولیک است دانه گلابی دارای ماده‌ای به نام آمیگدالین و مقداری روغن می‌باشد. در یک صد گرم گلابی مواد زیر موجود است:

انرژی	۶۱ کالری	ویتامین ث	۴ میلی‌گرم
آب	۸۳ گرم	ویتامین آ	۲۰ واحد
مواد نشاسته‌ای	۱۲ گرم	ویتامین ب۱	۰/۰۲ میلی‌گرم
کلسیم	۸ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۰۴ میلی‌گرم
فسفر	۱۱ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۱ میلی‌گرم
آهن	۰/۳ میلی‌گرم		

خواص دارویی

خواص میوه گلابی: گلابی از نظر طب قدیم ایران گرم و تر است.

۱ ـ گلابی سنگ مجاری ادراری را دفع می‌کند.

۲ ـ آرام‌بخش و تب بر است.

۳ـ در رفع عفونت مجرای ادرار مؤثر است.

۴ـ مقوی بدن است.

۵ـ تشنگی را برطرف می‌کند.

۶ـ سوزش مثانه و مجرای ادرار را رفع می‌کند.

۷ـ چون قند گلابی مضر نیست؛ بنابراین آن‌هایی که مبتلا به مرض قند هستند می‌توانند از آن استفاده کنند و برای آن‌ها مضر نیست.

۸ـ برای دفع سموم بدن بسیار مؤثر است.

۹ـ برای پایین آوردن فشار خون باید مدت چند روز فقط گلابی مصرف کنید وغذای دیگر نخورید. البته این رژیم باید تحت نظر دکتر انجام گیرد و با اجازه پزشک متخصص باشد.

خواص دیگر قسمت‌های درخت گلابی: برگ و شکوفه درخت گلابی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ـ شکوفه درخت گلابی مقوی معده است و خونریزی و اسهال را بند می‌آورد.

۲ـ در مورد ورم چشم از ضماد شکوفه گلابی استفاده کنید.

۳ـ تخم گلابی ضد کرم معده روده است.

۴ـ دم کرده برگ گلابی برای رفع اسهال مفید است.

۵ـ برای دفع سنگ کلیه ۵۰ گرم برگ گلابی را با ۵۰ گرم پوست سیب در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه دم کنید و آن را به تدریج بنوشید.

۶ـ برای شستشوی زخم‌ها ۵۰ گرم پوست ساقه درخت گلابی را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید چند دقیقه بجوشد و سپس آن را کم کم بنوشید.

مضرات

افراط در خوردن گلابی برای سرد مزاجان و اشخاصی که معده ضعیف دارند موجب نفخ معده می‌شود و اینگونه اشخاص باید آن را با مربای زنجبیل بخورند.

گوجه‌فرنگی Tomato

نام علمی Lycopersicum esculentum

گیاه شناسی

گوجه فرنگی گیاهی است یک ساله، دارای شاخه‌های زیاد که ارتفاع آن تا حدود یک متر می‌رسد. گل‌های آن زرد رنگ است که از کنار شاخه‌ها و یا ساقه آن بیرون می‌آید. میوه آن گرد و یا تخم مرغی و به رنگ زرد و یا قرمز دیده می‌شود.

گوجه‌فرنگی از هزاران سال پیش وجود داشته است ولی به اندازه یک گیلاس بوده و کم‌کم در اثر پرورش درشت‌تر شده است.

وطن اصلی این گیاه آمریکای جنوبی است. در قرن شانزدهم در کشور پرو به مقدار زیاد کشت می‌شده است. در قرن هفدهم گوجه‌فرنگی به انگلستان و هلند راه یافت و چون بسیار گران بود فقط مردم ثروتمند می‌توانستند از آن استفاده کنند و به نام سیب عشق معروف شد.

گوجه‌فرنگی در حال حاضر در تمام مناطق دنیا کشت می‌شود و تقریباً در تمام فصول سال وجود دارد. گوجه‌فرنگی انواع مختلف دارد و در حدود شانزده نوع آن در بازار به فروش می‌رسد. یک نوع آن گوجه‌فرنگی سفید است.

گوجه‌فرنگی را باید هنگامی که کاملاً رسیده است از بوته چید و مصرف کرد؛ زیرا گوجه‌فرنگی نارس، سبز است و برای بدن مخصوصاً کلیه‌ها مضر است. البته در کشورهای صنعتی گوجه فرنگی راکال می‌چینند تا هنگامی که به مقصد برسد و یا در انبار، رسیده و قرمز می‌شود. اگر گوجه‌فرنگی کاملاً قرمز باشد ولی هنگامی که آن را باز می‌کنند تخم آن سبز باشد نشانه این است که گوجه‌فرنگی راکال چیده‌اند و بعد رسیده

خواص دارویی

گوجه فرنگی گرچه دارای اسید سیتریک است اما بدن را قلیایی می‌کند.

۱ ـ گوجه فرنگی درجه قلیایی بودن خون را بالا برده و به دفع مواد سمی خون کمک می‌کند. به طور کلی تصفیه کننده خون است.

۲ ـ به دفع اسید اوریک کمک می‌کند.

۳ ـ گوجه فرنگی ملین است.

۴ ـ برای درمان ورم ملتحمه چشم مفید است.

۵ ـ سنگ کلیه را دفع می‌کند.

۶ ـ آقایان با خوردن مرتب گوجه فرنگی می‌توانند خود را در مقابل سرطان پروستات بیمه کنند.

۷ ـ گوجه فرنگی از ورم آپاندیس جلوگیری می‌کند.

۸ ـ برای رفع دندان درد، ریشه و شاخه برگ‌های گوجه فرنگی را با آب بجوشانید و این جوشانده را مضمضه کنید.

۹ ـ از جوشانده برگ گوجه فرنگی برای دفع شته و حشرات می‌توانید استفاده کنید. بدین منظور باید یک کیلو گرم برگ تازه گوجه فرنگی را در یک لیتر سرکه خیس کرده و در داخل ظرفی که ۲ لیتر آب جوش دارد، بریزید و ظرف را روی حرارت قرار داده و مدت ۱۵ دقیقه بجوشانید. ظرف را از روی حرارت برداشته بگذارید تا مدت دو روز بماند و گاهگاهی آن را هم بزنید. سپس آن را با فشار صاف کنید.

۱۰ ـ گوجه فرنگی برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم مفید است.

۱۱ ـ گوجه فرنگی ورم مفاصل را برطرف می‌کند.

۱۲ ـ از تصلب شرایین جلوگیری می‌کند و حتی مصرف آن برای این مرض مفید است.

۱۳ ـ اوره خون را پایین می‌آورد.

۱۴ ـ ورم مخاط روده را رفع می‌کند.

۱۵ ـ برای تمیز کردن خون باید از آب گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار سه فنجان در روز قبل از غذا و مدت سه هفته استفاده کنید.

۱۶ ـ برای تمیز کردن لکه جوهر بر روی لباس یک تکه پنبه را در داخل آب گوجه فرنگی برده و لکه جوهر را با آن مالش دهید و سپس آن را بشویید.

۱۷ ـ اگر پوست شما کک و مک دارد هر روز آن را با آب گوجه فرنگی تمیز کنید کم کم کک و مک‌ها را از بین می‌برد.

مضرات

در بعضی از اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می‌گیرد. آن‌هایی که معده حساس دارند نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند.

بعضی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند. اینگونه افراد نیز نباید گوجه فرنگی بخورند.

لوبیا Kidney bean

نام علمی Phasaeolous vulgaris

گیاه شناسی

لوبیا گیاهی از تیره بقولات، علفی و بالا رونده است که به دور درختان و گیاهان می‌پیچد. برگ‌های آن سبز رنگ، پهن، بزرگ و نوک تیز است که شامل سه برگچه به شکل قلب می‌باشد. گل‌های آن سفید مایل به زرد یا بنفش و میوه آن باریک و غلاف مانند است که دانه‌های لوبیا در آن قرار دارد.

از پوست و دانه‌های آن هنگامی که لوبیا سبز است استفاده می‌شود که به نام لوبیای سبز معروف است. ولی هنگامی که پوست غلاف سفت می‌شود دانه‌های داخل آن به صورت لوبیای خشک که به رنگ قرمز یا سفید می‌باشد مورد استفاده غذایی قرار می‌گیرد.

ترکیبات شیمیایی

در صد گرم لوبیای سبز مواد زیر موجود است:

آب	۹۲ گرم	پتاسیم	۱۵۱ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۶ گرم	ویتامین آ	۵۴۰ میلی‌گرم
چربی	۰/۲ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۷ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۴/۵ گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۹ میلی‌گرم
کلسیم	۵۰ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۰/۵ میلی‌گرم
فسفر	۳۷ میلی‌گرم	ویتامین ث	۱۲ میلی‌گرم
آهن	۰/۶ میلی‌گرم	اینوزیت	۰/۷۵ میلی‌گرم
سدیم	۴ میلی‌گرم	ساکارز	۱/۵ گرم

در صد گرم لوبیای خشک مواد زیر موجود است:

آب	۱۰ گرم	سدیم	۱۰ میلی‌گرم
پروتئین	۲۲/۹ گرم	پتاسیم	۱ میلی‌گرم
چربی	۱/۲ گرم	ویتامین آ	۲۰ واحد
کلسیم	۱۳۵ میلی‌گرم	ویتامین ب ۱	۰/۸۴ میلی‌گرم
فسفر	۴۵۷ میلی‌گرم	ویتامین ب ۲	۰/۲۱ میلی‌گرم
آهن	۶/۴ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۴/۲ میلی‌گرم

برگ‌های لوبیا دارای ماده‌ای به نام آلان توئین می‌باشد.

خواص دارویی

لوبیا قرمز از نظر طب قدیم ایران گرم و تر و لوبیای سفید معتدل است.

۱ ـ ادرارآور است و حجم ادرار را زیاد می‌کند.

۲ ـ درمان کننده بیماری‌های دستگاه ادراری است.

۳ ـ سنگ کلیه را برطرف می‌کند.

۴ ـ سینه و ریه را نرم می‌کند.

۵ ـ آب را از بدن خارج می‌سازد.

۶ ـ لوبیای سبز مقوی قلب است.

۷ ـ نیروی جنسی را تحریک می‌کند.

۸ ـ قاعده‌آور است.

۹ ـ کلسترول خون را پایین می‌آورد.

۱۰ ـ ضد سرطان است.

۱۱ ـ برای رفع بیماری‌های قلبی مفید است.

۱۲ ـ به دلیل داشتن مقدار زیادی الیاف روده‌ها را تمیز می‌کند.

۱۳ ـ فشار خون را پایین می‌آورد.

۱۴ ـ یبوست را برطرف می‌کند.

۱۵ ـ در استعمال خارجی از خمیر لوبیا در روی زخم‌های اگزما بگذارید تا آن‌ها را التیام دهد.

طرز استفاده

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم لوبیای خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید تا ده دقیقه بجوشد. سپس آن را صاف کرده و یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید.

لوبیا پخته: لوبیا را در آب ریخته و بجوشانید تا کاملا پخته و نرم شود و به مقدار یک فنجان در روز بخورید، برای جلوگیری از نفخ معده می‌توان لوبیا را با خردل، زیتون و آبلیمو مصرف کرد.

سوپ لوبیا: از نظر داشتن مواد پروتئینی و الیاف بسیار مفید است. سوپ لوبیا را با جعفری و گشنیز و هویج بپزید.

مضرات

لوبیا به علت داشتن پروتئین برای اشخاصی که مبتلا به بیماری نقرس بوده و اسید اوریک خون‌شان بالاست مناسب نیست. ضمنا لوبیا به دلیل اینکه گاز زیادی در معده و روده تولید می‌کند، باید به مقدار کم استفاده شود و همچنین با طریقه پخت مناسب آن را قابل هضم کرد. بدین منظور باید لوبیا را بعد از شستن در آب گرم ریخته و به مدت چند ساعت بگذارید تا خیس بخورد. سپس آب آن را دور ریخته، آب تازه روی آن بریزید و بپزید.

لوبیای سویا Soy bean

نام علمی Soja hispida Moench

گیاه شناسی

سویا قرن‌هاست که غذای مردم آسیا مخصوصا چین بوده است. چینی‌ها آن را همراه با برنج به عنوان غذای اصلی خود مصرف می‌کنند. ایالات متحده آمریکا بزرگترین تولید کننده سویا می‌باشد و تقریبا $\frac{۲}{۳}$ محصول کل دنیا را تولید می‌کند. سویا در ایران به نام (لوبیا روغنی)، (لوبیا چینی) سوژا و دانه سویا معروف است.

سویا گیاهی است یک ساله دارای ساقه پر شاخه، برگ‌های آن بیضی، نوک تیز و سبز رنگ می‌باشد. میوه آن شبیه لوبیا است که در هر غلاف آن سه تا پنج دانه جدا از یکدیگر وجود دارد. رنگ دانه سویا بر حسب انواع مختلف متفاوت است و به رنگ‌های زرد، سفید، سیاه، خاکستری و خالدار دیده می‌شود.

دانه سویا به بزرگی یک نخود کمی مسطح و گرد است. دانه سیاه سویا بیشتر در طب گیاهی مصرف می‌شود. ولی از دانه زرد رنگ آن بیشتر برای روغن‌گیری استفاده می‌کنند. سویا به علت داشتن پروتئین و مواد مغذی در تغذیه انسان به کار می‌رود.

سویا از چین به مناطق دیگر دنیا راه یافته است و به طور وحشی در آن کشور وجود دارد. سویا در حدود ۳۵۰۰ نوع مختلف دارد که هر کدام آب و هوای مخصوصی را می‌خواهد.

ترکیبات شیمیایی

سویا از نظر ویتامین‌های گروه B بسیار غنی است و دارای مقداری ویتامین‌های C، D، E و K و کمی کاروتن می‌باشد. همچنین سویا دارای کلروفیل و آنتی بیوتیکی به نام کاناوالین نیز هست. دانشمندان

موفق شده‌اند که از لوبیای سویا یک نوع آنتی‌بیوتیک ارزان قیمت تهیه کنند که موروميكس نامیده می‌شود و باکتری‌های مضر روده را از بین می‌برد.

جدول زیر مواد موجود در صد گرم دانه خشک و رسیده، جوانه سویا، شیر سویا و سبوس سویا را نشان می‌دهد.

مواد	دانه خشک	جوانه سویا	شیر سویا	سبوس سویا
آب	۱۰ گرم	۸۶ گرم	۹۲/۵ گرم	۶۲/۸ گرم
پروتئین	۳۴ گرم	۶ گرم	۳/۴ گرم	۵/۶ گرم
چربی	۱۷/۷ گرم	۱/۴ گرم	۱/۵ گرم	۱/۳ گرم
مواد نشاسته‌ای	۲۹ گرم	۴/۷ گرم	۲/۲ گرم	۹/۵ گرم
کلسیم	۲۲۶ میلی‌گرم	۴۸ میلی‌گرم	۲۰ میلی‌گرم	۸۲ میلی‌گرم
فسفر	۵۵۰ میلی‌گرم	۶۷ میلی‌گرم	۴۸ میلی‌گرم	۱۰۴ میلی‌گرم
آهن	۸/۴ میلی‌گرم	۱ میلی‌گرم	۰/۸ میلی‌گرم	۴/۸ میلی‌گرم
ویتامین آ	۸۰ واحد	۸۰ واحد	۴۰ واحد	۷۳۲۰ واحد
ویتامین ب ۱	۱/۱ میلی‌گرم	۰/۲۵ میلی‌گرم	۰/۸ میلی‌گرم	۰/۰۲ میلی‌گرم
ویتامین ب ۲	۰/۳ میلی‌گرم	۰/۲ میلی‌گرم	۰/۰۳ میلی‌گرم	۰/۲۵ میلی‌گرم
ویتامین ب ۳	۲/۲ میلی‌گرم	۰/۸ میلی‌گرم	۰/۲ میلی‌گرم	۰/۴ میلی‌گرم

همان طور که گفته شد سویا از نظر مواد پروتئینی بسیار قوی است و در کشورهای فقیر از آن به عنوان جانشین گوشت استفاده می‌کنند. در جدول زیر سویا با گوشت مقایسه شده است.

مواد	سویا	گوشت گاو
آب	٪۹/۸۷	٪۷۴
پروتئین	٪۳۶/۶۷	٪۲۳/۷۴
چربی	٪۱۷	٪۲/۳
پتاسیم	٪۱/۳	٪۵۴
اسید فسفریک	٪۱/۴۷	٪۶۶

بنابراین همان طور که در جدول بالا دیده می‌شود، مقدار پروتئین سویا ۱/۵ برابر گوشت گاو می‌باشد و منبعی غنی از پروتئین است.

برای درست کردن شیر سویا، دانه سویا را له کرده و مدت ۲۴ ساعت تحت تاثیر آب قرار می‌دهند.

سپس آن را صاف می‌کنند و بدین ترتیب نوشابه‌ای مانند شیر به دست می‌آید که منبع غذایی خوبی است که می‌تواند به جای شیرگاو مصرف کرد.

روغن سویا که از فشار دادن دانه‌های له شده سویا به دست می‌آید، رنگ زرد مایل به قرمز دارد و دارای بوی مخصوصی شبیه بوی لوبیا است. در حرارت ۱۵ درجه منجمد می‌شود ولی درجه حرارت معمولی حالت روان دارد.

خواص دارویی

۱ ـ سویا مقوی و بادشکن است.

۲ ـ دانه سویا، مدر، تب بر و ضد سم است.

۳ ـ در چین دانه سویا را به عنوان ضد سم مصرف می‌کنند.

۴ ـ شیر سویا غذای مفیدی برای کودکان است.

۵ – نان سویا برای مبتلایان به بیماری قند بسیار مناسب است؛ زیرا اولا ارزش غذایی زیادی‌دارد. ثانیا مواد نشاسته‌ای که تبدیل به قند می‌شود در آن کم است.

۶ ـ دانه‌های سبز سویا را له کرده و به صورت ضماد درآورید، این ضماد برای زخم‌های آبله و سایر زخم‌ها مفید است. همچنین برای رفع التهاب و قرمزی پای بچه‌ها که در اثر ادرار بوجود آمده مفید است.

۷ ـ سویا برای مبتلایان به نقرس و روماتیسم و اشخاص ضعیف‌البنیه بسیار مفید است.

۸ ـ سبوس سویا برای تحریک اشتها به کار می‌رود.

۹ ـ سبوس سویا را برای از بین بردن بوی گوشت به کار می‌برند.

۱۰ ـ اگر سبوس سویا را به غذاهایی بزنید سم آن را خنثی می‌کند.

۱۱ ـ سبوس سویا ملین، خنک کننده و ضد سم است.

۱۲ ـ اگر زن حامله در معرض خطر سقط جنین باشد به او سبوس سویا بدهید.

۱۳ ـ اگر ادرار کسی به خون آلوده است سبوس سویا درمان آن است.

۱۴ ـ سبوس سویا برای سوختگی پوست مفید است.

۱۵ ـ فرآورده‌های سویا برای پیشگیری سرطان مفید هستند.

۱۶ ـ سویا به فعالیت روده‌ها و دفع منظم سموم کمک می‌کند.

۱۷ ـ سویا مقدار تری گلیسیرید خون را پایین می‌آورد.

۱۸ ـ برای تمیز کردن شریان‌ها از فرآورده‌های سویا استفاده کنید. حتی آن‌هایی مبتلا به تصلب

شرایین و در معرض خطر قلبی هستند اگر از سویا استفاده کنند و گوشت را از برنامه غذایی خود حذف کنند به زودی شریان‌های آن‌ها تمیز و جوان خواهد بود.

۱۹ ـ سویا سنگ کیسه صفرا را شکسته و خارج می‌سازد و اگر از فرآورده‌های سویا استفاده کنید، در بدن شما سنگ کیسه صفرا تولید نخواهد شد اگر سنگ کیسه صفرا دارید رژیم خود را به سویا تغییر دهید.

۲۰ ـ سویا برای سلامت روده بزرگ و تنظیم تخلیه و دفع مواد زاید بسیار مفید است.

۲۱ ـ سویا برای درمان سرطان کولون مؤثر است.

۲۲ ـ سویا از سرطان سینه جلوگیری می‌کند.

۲۳ ـ سویا منبع غنی هورمون استروژن است. بنابراین می‌توان جانشین هورمون‌های مصنوعی در دوران یائسگی باشد. پس خانم‌ها در دوران یائسگی بهتر است از فرآورده‌های سویا استفاده کنند.

طرز استفاده

فرآورده‌های سویا زیاد است وبسته به نوع سلیقه می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. مانند شیر سویا، شیربریده سویا، آرد سویا، بلغور سویا، سویای بوداده، پروتئین سویا، سبوس سویا،سوس سویا، سویای تخمیر شده، جوانه سویا و غیره.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

لیموترش — Lemon

نام علمی — Citus limon

گیاه شناسی

حتما شنیده‌اید که گفته‌اند سیب سلطان میوه‌هاست ولی اگر خواص لیموترش را برای شما بشماریم مطمئنا قبول خواهید کرد که سلطان میوه‌ها لیموترش است.

خواص دارویی

لیموترش به علت داشتن خواص اسیدی ضد عفونی کننده قوی است. حتی اگر در مسافرت‌ها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می‌ترسید از آن بنوشید کافی است، چند قطره آب لیموترش را در آن

بریزید. آب را کاملا استرلیزه کرده و میکروب‌های موجود در آب را از بین می‌برد.

کسانی که می‌خواهند خود را لاغر کنند اگر صبح ناشتا آب لیموترش را با یک لیوان آب مخلوط کنند و مقدار کمی عسل به آن اضافه و آن را بنوشند تا ظهر گرسنه نخواهند شد و بدین ترتیب از شر چربی‌های اضافی راحت خواهند شد.

بهترین کلسیم، از پوست تخم مرغ و آب لیمو تهیه می‌شود. برای تهیه کلسیم طبیعی یک تخم مرغ را تمیز شسته و در یک لیوان بگذارید و روی آن یک لیموترش را بریزید و آن را مدت دو سه ساعت در جای خنکی بگذارید. سپس تخم مرغ را در آورده و آب لیمو را که دارای مقدار زیادی کلسیم است، می‌توانید روی سالاد ریخته و یا با عسل یا شکر شیرین کرده بنوشید. از تخم مرغ هم که پوست آن نرم شده می‌توانید هنوز استفاده کنید.

برای گلو درد بهترین دارو لیموترش است. یک قاشق چایخوری آب لیموترش را در آب نیم گرم بریزید و با آن غرغره کنید و ورم گلو و گلودرد را برطرف خواهد کرد. برای گرفتگی بینی و زکام کافی است چند قطره آب لیمو را با یک قاشق چایخوری آب مخلوط کرده و در بینی بچکانید. برای رفع کرم معده و روده باید یک لیموترش را با پوست و هسته له کنید و آن را با یک لیوان آب سرد و یک قاشق عسل مخلوط کرده و به مدت یک ساعت قبل از خواب بنوشید.

برای جلوگیری از خونریزی بینی کافی است که یک تکه پنبه را آغشته به آب لیمو کرده و در سوراخ بینی بگذارید خون دماغ را برطرف خواهد کرد.

اگر در صورت شما لکه و جوش قرمز رنگ وجود دارد، درمان آن با آب لیمو و نمک است. بدین ترتیب که در مقداری آب لیمو نمک بزنید و آن را با پنبه روی صورت خود بمالید لکه‌های و جوش‌ها را برطرف می‌کند.

بهترین دارو برای پوست دست شما مخلوط گلیسیرین و آب لیمو است. آب لیمو و گلیسیرین را به نسبت مساوی مخلوط کنید و به دست‌های خود بمالید، ببینید که چقدر پوست دست‌ها صاف می‌شود. در زمستان برای جلوگیری از سرمازدگی دست‌های خود را با آب لیمو ماساژ دهید. خوردن آب لیمو سنگ‌های کلیه را نیز دفع می‌کند.

مضرات

مضرات خاصی برای بیان نشده است.

مارچوبه Asparagus

نام علمی Aspargus officinalis

گیاه شناسی

مارچوبه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا چند متر می‌رسد و دارای شاخه‌های نسبتا چوبی و صاف می‌باشد.

مارچوبه به صورت وحشی در اکثر مناطق دنیا می‌روید. برگ‌های آن فلسی شکل که از کنار آن‌ها شاخه‌هایی باریک و دراز و سبز رنگ به صورت دسته‌های ۳ تا ۸ تایی خارج می‌شود. به علت زیبا بودن این گیاه را به صورت تزیینی در باغچه‌ها می‌کارند. مارچوبه را در اوایل پاییز می‌چینند.

این گیاه از قدیم‌الایام مورد استفاده بشر بوده و حتی در اهرام ثلاثه مصر نقاشی‌هایی وجود دارد که مارچوبه را نشان می‌دهد.

مارچوبه را می‌توان روش‌های مختلف مصرف کرد. مارچوبه را با کمی آب و حرارت کم در ظرف‌های ضد زنگ می‌پزیم و نیمه خام آن را برمی‌داریم. آب مارچوبه را دور نریزید و از آن برای سوپ استفاده کنید؛زیرا دارای ویتامین‌و املاح می‌باشد.وقتی‌که مارچوبه می‌خرید دقت کنید تازه باشد.

شاخه‌های مارچوبه تازه راست و نرم بوده و نوک آن نباید باز شده باشد و اگر فسل‌های نوک آن باز باشد نشانه این است که گیاه مدت زیادی مانده و کهنه شده است.

ترکیبات شیمیایی

مارچوبه دارای آسپاراژین ف کونی فرین، اینوزیت، تانن، اسدی گالیک، آسپاراگوز و اسید سوکسی نیک می‌باشد. دانه آن دارای ۱۵ درصد مواد روغنی می‌باشد این روغن زرد مایل به قرمز است.

درصد مواد موجود در مارچوبه به صورت زیر است:

آب	۹۰ گرم	پتاسیم	۲۷۵ میلی‌گرم
پروتئین	۲/۵ گرم	ویتامین ث	۳۵ میلی‌گرم
چربی	۰/۲ گرم	ویتامین‌آ	۹۰۰ واحد
مواد نشاسته‌ای	۴/۲ گرم	ویتامین ب۱	۰/۲ میلی‌گرم
کلسیم	۲۲ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۲ میلی‌گرم
فسفر	۶۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۱/۵ میلی‌گرم
آهن	۱/۱ میلی‌گرم		

خواص دارویی

از نظر طب قدیم ایران مارچوبه گرم و خشک است. بنابراین آن‌هایی که سرد مزاج هستند باید آن را با عسل بخورند و آن‌هایی که گرم مزاج هستند باید آن را با سرکه بخورند.

۱ ـ مارچوبه گیاهی است ادرارآور و دارای خواص زیادی است.

۲ ـ خوردن آن دید چشم را تقویت می‌کند.

۳ ـ برای تقویت نیروی جنسی مفید است.

۴ ـ ضعف مثانه را برطرف می‌کند.

۵ ـ برای تقویت قلب مفید است.

۶ ـ ملین است و یبوست را برطرف می‌کند.

۷ ـ تب بر است.

۸ ـ مارچوبه به علت داشتن کلروفیل خون‌ساز است و کسانی که کم خون هستند، باید از آن استفاده کنند.

۹ ـ مارچوبه به ساختن گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند.

طرز استفاده

برای نگهداری مارچوبه آن را در پارچه‌های مرطوب ببندید و در یخچال قرار دهید، زیرا گرما و خشکی آن را از بین می‌برد.

مارچوبه را نیز می‌توان در سالاد ریخت و یا از آن سوپ تهیه کرد.

روش دیگر استفاده از مارچوبه، غیر از پختن، به صورت دم‌کرده آن است. دم‌کرده مارچوبه را به این صورت تهیه کنید:

چند شاخه مارچوبه را در داخل یک لیتر آب جوش بریزید و مقداری هم رازیانه و جعفری به آن اضافه کنید و بگذارید تا مدت پنج دقیقه دم بکشد. از این دم‌کرده به مقدار دو تا سه فنجان در روز برای تسکین و آرامش قلب استفاده کنید.

مضرات

مارچوبه را نباید آن‌هایی که مبتلا به ورم مجاری ادرار هستند و یا اشخاص عصبی مصرف کنند. همچنین مارچوبه برای مبتلایان به رماتیسم و سنگ کلیه خوب نیست.

موز Banana

نام علمی Musa sapientum

گیاه شناسی

موز گیاهی است علفی که مانند درختچه است. برگ‌های آن بسیارر بزرگ و پهن و گاهی تا ۲ متر می‌رسد. گل‌های آن مجتمع و به صورت سنبله است. میوه آن ابتدا سبز و بعد از رسیدن به رنگ زرد در می‌آید.

موز از چهار هزار سال قبل در هندوستان کشت می‌شده است. در سال ۱۴۸۲ پرتغالی‌ها موز را در سواحل گینه پیداکردند و به جزایر قناری بردند و سپس به وسیله میسیونر مذهبی اسپانیولی به نواحی حاره آمریکا برده شد. اکنون موز در تمام مناطق گرمسیری دنیا کشت می‌شود.

موز را هنگامی که هنوز سبز است از درخت می‌چینند و به مناطق مختلف می‌فرستند و در آن‌جا به وسیله گرما دادن آن را می‌رسانند.

موز انواع مختلف دارد.یک‌نوع‌آن بسیار درشت و نوع دیگر آن خیلی ریز است و مزه شیرینی دارد.

در کشورهای استوایی معمولا موز را می‌پزند و همراه با برنج و لوبیا می‌خورند. در کشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده و در آفتاب خشک می‌کنند.

هنگامی که موز انتخاب می‌کنید باید پوست آن زرد و سفت و روی آن لکه‌های سیاه وجود داشته باشد و این نشانه موز رسیده است. موز نارس به دلیل داشتن نشاسته زیاد هضمش سنگین است.

ترکیبات شیمیایی

قندی که در موز وجود دارد به سرعت قابل جذب است.

در صدگرم موز مواد زیر موجود است:

آب	۷۰ گرم	فسفر	۲۶ میلی‌گرم
انرژی	۸۵ گرم	آهن	۰/۷ میلی‌گرم
پروتئین	۱/۱ گرم	سدیم	۱ میلی‌گرم
چربی	۰/۲ گرم	پتاسیم	۳۷۰ میلی‌گرم
قند	۲۲ گرم	ویتامین ث	۱۰ میلی‌گرم
کلسیم	۸ میلی‌گرم	ویتامین آ	۱۹۰ واحد

ویتامین ب۱	۰/۰۵ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۰/۷ میلی‌گرم
ویتامین ب۲	۰/۰۶ میلی‌گرم		

در موز چند ماده شیمیایی بسیار مهم مانند سروتونین، نوروپی تفرین، دوپامین و کاته چولامین وجود دارد.

خواص دارویی

موز از نظر طب قدیم ایران معتدل و تر است و خون را غلیظ می‌کند. موز انرژی زیادی دارد و چون نرم هست غذای خوبی برای کودکان و اشخاص مسن می‌باشد.

۱ ـ به دلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان است و غذای خوبی برای ماهیچه‌ها می‌باشد.

۲ ـ همچنین موز ملین و درمان اسهال و اسهال خونی است.

۳ ـ موز خون‌ساز است. بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتما باید موز بخورند.

۴ ـ موز تقویت کننده معده و نیروی جنسی است.

۵ ـ موز درمان زخم معده و روده می‌باشد.

۶ ـ همچنین گرد موز داروی خوبی برای پایین آوردن کلسترول است.

۷ ـ شیره گل‌های موز درمان کننده اسهال خونی است.

۸ ـ جوشانده موز اثر قطع خونریزی دارد.

۹ ـ ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است.

۱۰ ـ ریشه موز دفع کننده کرم معده است.

۱۱ ـ موز نفاخ است و زیاد خوردن آن خصوصا در سرد مزاجان تولید گاز معده می‌کند. برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد.

۱۲ ـ موز تاثیر خوبی در تامین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.

۱۳ ـ برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورید.

۱۴ ـ موز مدر است.

۱۵ ـ موز به علت دارا بودن قند زیاد برای متبلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند.

مضرات

درباره موز مضرات خاصی گفته نشده است.

نارگیل Coconut

نام علمی Cocos nucifera

گیاه شناسی

نارگیل در حدود سه هزار سال پیش در جنوب آسیا کشت می‌شده است. در حال حاضر درخت نارگیل در تمام مناطق استوایی وجود دارد.

مردم اقیانوس آرام نارگیل را به عنوان یک غذای اصلی مصرف می‌کنند و از تمام قسمت‌های این درخت استفاده می‌کنند. ضرب المثلی در این مناطق وجود دارد که می‌گوید: «هر کس که درخت نارگیل می‌کارد برای خودش و برای بچه‌هایش، لباس، ظرف، نوشابه، غذا و خانه درست می‌کند.»

نارگیل معمولا از هندوراس، پاناما و جمهوری دومینیکن به کانادا وارد می‌شود. مقدار بسیار کمی نارگیل در فلوریدا تولید می‌شود که به مصرف داخلی می‌رسد.

نارگیل درختی است که به طور قائم بالا می‌رود. ارتفاع آن به ۳۰ متر و قطر تنه آن تا یک متر می‌رسد. برگ‌های آن دراز و به طول ۴ تا ۵ متر و مرکب از چند برگچه باریک و دارز است. طول برگچه‌ها حدود یک متر می‌باشد. رنگ آن سبز روشن است. میوه نارگیل مانند خوشه، شامل چندین نارگیل به اندازه‌های مختلف است.

میوه نارگیل کروی شکل است که قسمت خارجی آن ضخیم و سفت و متشکل از الیاف نباتی و داخل آن نیز صاف و سخت می‌باشد. در قاعده نارگیل سه سوراخ دیده می‌شود که چشم‌های نارگیل نامیده می‌شود. برای استفاده از مایع داخل نارگیل که شیر نارگیل نامیده می‌شود، این سوراخ‌ها را باید با جسم نوک تیزی باز کرد و مایع درون آن را بیرون آورد. سپس با چکش آن را بشکنید و از گوشت داخل آن استفاده کنید. البته می‌توانید بعد از بیرون کشیدن شیر، نارگیل را در داخل فر در درجه حرارت ۳۵۰ درجه فارنهایت به مدت نیم ساعت قرار دهید تا نارگیل در اثر حرارت بشکنند.

درخت نارگیل در هر سال حدود پنجاه عدد نارگیل می‌دهد. نارگیل هنگامی که نارس است مقدار بیشتری شیر دارد. ولی به تدریج میوه می‌رسد مقدار شیر آن کمتر می‌شود. برای خرید نارگیل همیشه میوه‌ای را انتخاب کنید که سنگین باشد ضمنا آن را تکان دهید که صدای شیر داخل آن را بشنوید؛ زیرا نارگیل اگر بدون شیر باشد حتما کهنه است و یا اینکه شیرش بیرون آمده و هوا کشیده و خراب شده است.

ترکیبات شیمیایی

گوشت نارگیل دارای آنزیم‌های مختلف مانند انورتین، اکسیداز و کاتالاز می‌باشد. در شیر نارگیل اسیدهای آمینه مختلفی مانند هیستدین، آرژینین، لیزین و تایروزین، تریپتوفان، پرولین، لوسین و آلانین موجود است.

در صد گرم گوشت تازه نارگیل مواد زیر موجود است:

آب	۵۰ گرم	آهن	۱/۷ میلی‌گرم
انرژی	۳۴۶ گرم	سدیم	۲۳ میلی‌گرم
پروتئین	۳/۵ گرم	پتاسیم	۲۵۶ میلی‌گرم
چربی	۳۵/۳ گرم	ویتامین ث	۳ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۹/۴ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۵ گرم
کلسیم	۱۳ میلی‌گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۲ گرم
فسفر	۹۵ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۰/۵ میلی‌گرم

همان طور که گفته شد به مایعی که در داخل نارگیل وجود دارد، شیر نارگیل گفته می‌شود. ولی باید اضافه کرد که با له کردن و چرخ کردن گوشت سفید نارگیل نیز شیری به‌دست می‌آید که به آن شیر نارگیل گفته می‌شود. در اکثر موارد منظور از شیر نارگیل، شیری است که از گوش نارگیل گرفته می‌شود. شیر نارگیل یک غذای کامل است که می‌توان آن را با شیر مادر مقایسه کرد.

آب	۶۵ گرم	آهن	۰/۳ میلی‌گرم
پروتئین	۰/۳ گرم	ویتامین ث	۲ میلی‌گرم
چربی	۰/۲ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۳ گرم
مواد نشاسته‌ای	۴/۷ گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۱ گرم
کلسیم	۲۰ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۰/۸ میلی‌گرم
فسفر	۱۳ میلی‌گرم		

خواص دارویی

گوشت سفید نارگیل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک و شیر نارگیل کمی گرم و مرطوب است.

۱ ـ نارگیل به دلیل داشتن چربی زیاد و مواد مغذی چاق کننده است.

۲ ـ حرارت داخلی بدن را افزایش می‌دهد.

۳ ـ برای خوشبو کردن دهان مفید است.

۴ ـ ضعف کبد را درمان می‌کند.

۵ ـ برای برطرف کردن بواسیر مفید است.

۶ ـ ادرار را زیاد می‌کند.

۷ ـ درد مثانه را رفع می‌کند.

۸ ـ زخم‌های بدن را مداوا می‌کند.

۹ ـ کرم معده و روده، مخصوصا کرم کدو را از بین می‌برد.

۱۰ ـ برای تقویت دستگاه هاضمه مفید است.

۱۱ ـ ریشه درخت نارگیل ضد تب و ادرارآور است.

۱۲ ـ ریشه درخت نارگیل برای ناراحتی‌های کبدی مانند یرقان مفید است.

۱۳ ـ دم کرده ریشه درخت نارگیل برای معالجه اسهال خونی مفید است.

۱۴ ـ برای دفع سنگ کلیه شیر نارگیل را با برگ سنا مخلوط کرده و بنوشید.

خواص شیر نارگیل

۱ ـ شیر نارگیل هم ملین و هم ضد اسهال است.

۲ ـ برای رفع اسهال خونی مفید است.

۳ ـ برای برطرف کردن آب آوردگی بدن از شیر نارگیل استفاده کنید.

۴ ـ شیر نارگیل ضد سم است.

۵ ـ برای پایین آوردن تب مفید است.

۶ ـ برای معالجه بیماری‌های پوستی مفید است.

خواص روغن گوشت نارگیل

روغن نارگیل از تقطیر گوشت سفید نارگیل به‌دست می‌آید.

۱ ـ برای معالجه بیماری‌های پوستی به کار می‌رود.

۲ ـ حافظه و هوش را تقویت می‌کند.

۳ ـ درد مثانه را رفع می‌کند.

۴ ـ کرم کدو و کرم‌های دیگر روده را دفع می‌کند.

۵ ـ در درمان کمر درد مؤثر است.

۶ ـ معالج بواسیر است.

۷ ـ محرک نیروی جنسی است.

مضرات

به دلیل اینکه نارگیل دیر هضم است و در بدن خلط تولید می‌کند. بنابراین بهتر است با شکر خورده شود.

چون نارگیل گرم است، ممکن است در گرم مزاجان اشکالاتی تولید کند از این نظر این گونه افراد باید آن را با میوه‌های ترش، لیمو و یا هندوانه بخورند. خوردن آن برای سرد مزاجان و سالمندان بسیار مفید است و اشکالی تولید نمی‌کند.

نخود **Chickpea**

نام علمی Cicer arietinum

گیاه شناسی

نخود گیاهی است یک ساله و از خانواده حبوبات که بلندی بوته آن به حدود ۳۰ سانتی‌متر می‌رسد. ساقه این گیاه پوشیده از تارهای غده‌ای است. برگ‌های آن مرکب از ۱۳ تا ۱۷ برگچه کوچک و دندانه‌دار می‌باشد. گل‌های آن سفید رنگ مایل به قرمز یا آبی به طور تک تک بر روی ساقه قرار دارد. میوه آن به صورت نیام و غلاف آن کوچک، متورم و نوک تیز به طول ۲ تا ۳ سانتی‌متر است که در آن یک دانه نخود به رنگ نخودی یا سیاه قرار دارد.

نخود یکی از حبوبات مغذی و انرژی‌زا و پر مصرف است.

ترکیبات شیمیایی

در صد گرم نخود مواد زیر موجود است:

آب	۱۰ گرم	پتاسیم	۷۸۰ میلی‌گرم
پروتئین	۲۰ گرم	ویتامین آ	۵۰ واحد
نشاسته	۱۵۵ گرم	ویتامین ب۱	۰/۳ واحد
کلسیم	۱۵۰ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۱۵ واحد
فسفر	۳۵ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۲ میلی‌گرم
آهن	۷ میلی‌گرم	مواد روغنی	۵ گرم
سدیم	۲۵ میلی‌گرم		

همچنین نخود دارای مقدار بسیار کمی ارسنیک، اسید اگزالیک، اسید استیک واسید مالیک و

املاح کمیابی نظیر بر، لیتیوم و مس است. ضمنا دارای موادی مانند لسیتین، گالاکتان، ساکاروز، دکستروز و سلولز در نخود وجود دارد.

خواص دارویی

نخود به علت دارا بودن اسیدهای آمینه مختلف، ویتامین‌ها و مواد معدنی غذای بسیار خوبی است. نخود از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است و با همه خواص بی‌شماری که دارد نفاخ و دیر هضم می‌باشد و نباید در خوردن آن افراط کرد.

۱ ـ نخود کمی ملین است.

۲ ـ نخود اثر ادرارآور و قاعده‌آور دارد.

۳ ـ نخود کرم کش است.

۴ ـ برای برطرف کردن درد سینه و ریه باید نخود را باکمی نمک پخت و آب ژله مانند آن را خورد.

۵ ـ روغن نخود برای تقویت مو مؤثر است شب‌ها آن را به سر بمالید و صبح مو را بشویید.

۶ ـ روغن نخود را اگر به سر بمالید سردرد را شفا می‌دهد.

۷ ـ روغن نخود را بر روی دندانی که درد می‌کند، بمالید درد را برطرف خواهد کرد.

۸ ـ روغن نخود را اگر به زیر شکم بمالید برای تقویت نیروی جنسی مؤثر است.

۹ ـ افراد گرم مزاج باید نخود را با سنکجبین بخورند تا از نفخ شکم جلوگیری کند.

۱۰ ـ نخود را می‌توان برای دفع رسوبات و درمان زردی به کار برد.

۱۱ ـ نخود درمان کننده قولنج‌های کلیوی است.

۱۲ ـ نخود را به صورت آرد در آورید و روی زخم‌های چرکین بگذارید آن‌ها را باز کرده و التیام می‌دهد.

۱۳ ـ نخود یکی از غذاهای مغذی که سرشار از پروتئین‌های گیاهی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. در کشورهای عربی جزو غذاهای اصلی آن‌هاست. گیاه‌خواران هموس را جانشین گوشت کرده این غذا را از نخود پخته و کره کنجد درست می‌کنند که تاهینی نامیده می‌شود.

طرز استفاده

طرز تهیه هموس به قرار زیر است:

حدود ۳۰۰ گرم نخود راکاملا بپزید که نرم و تقریبا آب آن تمام شود. آب دو لیموترش را با نخود پخته داخل مخلوط کن برقی بریزید تاکاملا له شود. سپس مقدار ۱۰۰ گرم کره کنجد و $\frac{۱}{۴}$ سیر له شده و جعفری و نمک و مقداری هم روغن زیتون به آن اضافه کرده و همه را هم بزنید تاکاملا مخلوط

شود.

هموس را می‌توانید به صورت سرد برای ساندویچ استفاده کنید. هموس حتی چاشت خوبی برای بچه‌هاست که به مدرسه می‌روند.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

نعناع Peppermint

نام علمی Mentha Piperita

گیاه شناسی

نعناع گیاهی است علفی و چند ساله که علاوه بر ساقه زیر زمینی که گیاه را در خاک محکم می‌سازد، دارای ساقه هوایی نیز هست. از محل گره‌های ساقه که در تماس با زمین است ریشه‌هایی خارج شده که ساقه جدید را درست می‌کند. بنابراین اگر شما فقط یک ساقه نعناع در باغچه خود بکارید به زودی تمام باغچه شما پر از نعناع می‌شود.

برگ‌های نعناع بیضی شکل، نوک تیز و دندانه‌دار می‌باشند. گل‌های آن بسته به نوع نعناع ممکن است قرمز، ارغوانی یا سفید باشد. نعناع در مناطق معتدل و آفتاب‌گیر به خوبی رشد می‌کند.

نعناع از قدیم‌الایام به عنوان یک گیاه معطر، اشتهاآور و برای ناراحتی‌های دستگاه گوارش به کار رفته است. بقراط پدر علم طب از نعناع در نوشته‌های خود یاد کرده است. در قرون وسطی از نعناع در معالجه بیماری‌ها و برای التیام زخم‌ها و درمان درد گزیدگی زنبور و سگ هار استفاده می‌شده است.

ترکیبات شیمیایی

نعناع دارای ماده‌ای به نام منتول می‌باشد که ایجاد احساس خنکی در دهان می‌کند. مقدار منتول در نعناع بسته به نوع آن از ۳۵٪ تا ۵۵٪ تغییر می‌کند که البته اگر نعناع دیر کنده شود مقدار منتول آن تا حدود ۳۰٪ پایین می‌آید.

خواص دارویی

نعناع از نظر طب قدیم ایران نسبتاً گرم و خشک است و از نظر خواص دارویی از پونه قوی‌تر است. از

نعناع اسانس، روغن و تنتور تهیه می‌کنند که مصارف طبی مختلفی دارد.

۱ ـ نعناع بادشکن است و گاز معده و روده را از بین می‌برد.

۲ ـ نعناع تقویت کننده معده و بدن است.

۳ ـ نعناع ضد تشنج و ضد سرفه است.

۴ ـ یک فنجان چای گرم نعناع سینه را آرام می‌کند.

۵ ـ نعناع مسکن، آرام‌بخش و قاعده‌آور است.

۶ ـ استفاده از نعناع درد شکم را برطرف می‌کند.

۷ ـ نعناع درمان سرماخوردگی و آنفولانزا می‌باشد.

۸ ـ نعناع ناراحتی‌های عصبی را برطرف می‌کند.

۹ ـ برای تسکین درد دندان نعناع را در دهان گذاشته و بجوید.

۱۰ ـ آشامیدن چای نعناع و یا عصاره نعناع خونریزی سینه را قطع می‌کند.

۱۱ ـ کمپرس نعناع درد سینه و پهلو را از بین می‌برد.

۱۲ ـ نعناع کرم‌های روده و معده را می‌کشد.

۱۳ ـ برای از بین بردن سکسکه و دل بهم خوردگی و استفراغ نعناع را با آب انارترش بخورید.

۱۴ ـ نعناع ادرار را زیاد می‌کند.

۱۵ ـ برای رفع قولنج و دردهای روده معده و هضم نشدن غذا چای نعناع بنوشید.

۱۶ ـ برای از بین بردن گلو درد چای نعناع غرغره کنید.

۱۷ ـ نعناع معرق است. بنابراین تب را پایین می‌آورد.

۱۸ ـ در هنگام سرماخوردگی بینی را با چای نعناع بشویید.

۱۹ ـ یکی از فرآورده‌های نعناع، اسانس نعناع است که از تقطیر برگ و سرشاخه‌های گلدار نعناع تحت اثر بخار آب تهیه می‌شود و دارای ۵۰٪ تا ۷۰٪ منتول می‌باشد. اسانس نعناع که در کشور انگلستان تهیه‌می‌شود شهرت خاصی دارد. این اسانس به عنوان تقویت کننده معده، بادشکن، ضد عفونی کننده، رفع دل پیچه بچه‌ها و اسهال به کار می‌رود.

برای استفاده از اسانس نعناع کافی است که مقدار یک تا سه قطره آن را با یک لیوان آب و یا نوشابه مخلوط کرده و بنوشید.

۲۰ ـ اسانس نعناع را نباید به مقدار زیاد برای کودکان و نوزادان استفاده کرد؛ زیرا روی حرکات تنفسی و قلب اثر گذاشته و ممکن است که خطرناک باشد.

۲۱ ـ اگر اسانس نعناع به مقدار زیاد مصرف شود فشار خون را بالا برده و موجب حالت تهوع، استفراغ

و درد معده را از بین می‌برد.

۲۲ ـ برای رفع سردردهای میگرنی می‌توان پمادی به صورت زیر تهیه کرد و در نقطه‌ای که درد می‌کند، بمالید.

اسانس نعناع، ۳ گرم ـ روغن زیتون، ۲ گرم ـ لانولین، ۵ گرم

۲۳ ـ برای ضد عفونی کردن بینی محلولی به صورت زیر تهیه کرده و به مقدار پنج قطره در هر سوراخ بینی بچکانید.

اسانس نعناع، ۱ گرم ـ روغن بادام شیرین، ۴۰ گرم

۲۴ ـ اگر بدن شما خارش دارد مقدار ۲ گرم اسانس نعناع را در ۵۰ گرم وازلین ریخته، خوب با هم مخلوط کرده و در محل خارش بمالید.

اگر از بیماری رماتیسم و آرتروز رنج می‌برید، از روغن نعناع استفاده کنید. طرز استفاده از آن به این صورت است که ۲ قطره روغن نعناع را با یک قاشق سوپ‌خوری روغن بادام مخلوط کرده و محل‌های دردناک را با آن ماساژ دهید.

۲۵ ـ برای رفع سردرد از کمپرس نعناع استفاده کنید. بدین ترتیب که ۱۰ قطره روغن نعناع را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و در یک کاسه بریزید. سپس یک پارچه که به اندازه پیشانی باشد در آن فرو برده آب اضافی آن را بگیرید و روی پیشانی و شقیقه‌ها بگذارید تا سردرد برطرف شود.

۲۶ ـ نعناع بهترین دوست کبد است. کبد را تمیز کرده و صفرا را رقیق می‌کند و کلسترول خون را پایین می‌آورد. برای مورد چای نعناع را قبل از غذا بنوشید.

۲۷ ـ نعناع با تمام خواصی که گفته شد اگر زیاد مصرف شود، سیستم گوارشی را تحریک می‌کند. اگر شما دو تا سه فنجان چای نعناع در روز بنوشید. بهتر است که بعد از دو هفته چند روزی آن را قطع کرده و دوباره شروع کنید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

هل Cardamom

نام علمی Elettaria cardamomum

گیاه شناسی

هل گیاهی است که در مناطق حاره و گرم می‌روید. وطن آن هندوستان می‌باشد و حدود ۸۰٪ مصرف هل دنیا از هندوستان صادر می‌شود.

این گیاه پایا و علفی است که ریزوم آن ساقه‌های هوایی مانند برگ به هم پیچیده گاهی تا ارتفاع ۴ متر خارج می‌شود.

یک یا دو ساقه گل دهنده از قاعده ساقه‌های هوایی خارج می‌شود که دارای گل‌های کوچک به رنگ سفید یا سبز روشن می‌باشد.

میوه هل بیضی شکل، مانند قلب و به رنگ زرد یا سبز روشن به طول ۱ ـ ۲ سانتی متر است. دانه‌های معطر و مطبوعی به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز در آن وجود دارد که به مصرف ادویه و خوشبو کردن مشروبات و غذاها می‌رسد.

ترکیبات شیمیایی

هل دارای اسانس فرار و معطری در حدود ۴٪ می‌باشد ضمنا این گیاه دارای مواد رزینی و چربی نیز است.

خواص دارویی

هل از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ ـ چون هل به شکل قلب می‌باشد، بنابراین تقویت کننده قلب است.

۲ – بادشکن بوده و گاز معده و روده را خارج می‌سازد.

۳ ـ تقویت کننده بدن است.

۴ ـ ادرارآور است.

۵ ـ قاعده‌آور است.

۶ ـ مقوی سیستم هضم است.

۷ ـ باعث هضم غذا می‌شود.

۸ ـ زخم‌های دهان را برطرف می‌کند. بدین منظور دم کرده هل را در دهان مضمضه کنید.

۹ـ خوشبو کننده دهان است.

۱۰ـ برای تسکین گوش درد، گرد هل را در گوش بریزید.

۱۱ـ برای برطرف کردن دل به هم خوردگی و تهوع، از دم کرده هل استفاده کنید.

۱۲ـ اشتهاآور است.

۱۳ـ تب را پایین می‌آورد.

۱۴ـ معالج سرماخوردگی است.

۱۵ـ برای تسکین درد رماتیسم مفید است.

۱۶ـ ترشی معده را برطرف می‌کند.

۱۷ـ ضد مسمومیت است.

۱۸ـ برای رفع بیماری‌های چشم مفید است.

طرز استفاده

دم کرده هل: مقدار ۳۰ گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف کرده و بنوشید. همچنین هل را می‌توان به چایی یا دیگر مشروبات الکلی اضافه کرد.

مضرات

مقدار مصرف زیاد هل برای رودها مضر است. برای رفع این اشکال آن را باید با کتیرا خورد.

هلو Peach

نام علمی Amygdalus persica

گیاه شناسی

درخت هلو از قدیم‌الایام در چین وجود داشته و از آن جا به مناطق دیگر جهان راه یافته است.

در قرون وسطی از آن به صورت یک داروی گیاهی استفاده می‌شده است. برگ درخت هلو برای بیماری صرع و سنگینی گوش و پوست درخت هلو را برای رفع بوی بد دهان و مغز هسته آن را برای رفع سردرد و اختلالات دستگاه هضم، نقرس و رفع بیماری‌های ادراری به کار می‌رود.

درخت هلو درختی است زیبا به بلندی تقریبا ۵ متر که دارای شاخه‌های زیادی می‌باشد.

برگ‌های آن بیضی شکل و دراز و دارای کناره‌های اره‌ای است. گل‌های هلو زودرس هستند و قبل از باز شدن برگ‌ها ظاهر شده و منظره زیبایی به درخت می‌دهد. گل‌های هلو به رنگ صورتی، قرمز یا سفید می‌باشد. میوه هلو گرد و به رنگ طلایی و سرخ که روی آن راکرک‌های زیادی پوشانده است، می‌باشد. هسته هلو بسیار سخت و درون آن مغز هسته قرار دارد که تلخ است.

ترکیبات شیمیایی

گل و مغز هسته هلو دارای امیگدالین می‌باشد. برگ‌ها و شاخه‌های هلو دارای امیگدونیتریل و فلاوونول گلیکوسید است.

مغز هسته سمی است و مصرف مدام آن موجب مسمومیت می‌شود. از این جهت برای معالجه امراض فقط مقدار کمی هسته هلو مصرف می‌شود و آن هم باید تحت نظر پزشک باشد. در هر صد گرم هلو مواد زیر موجود است:

آب	۸۸ گرم	پتاسیم	۲۰۲ میلی‌گرم
انرژی	۳۸ کالری	ویتامین ث	۷ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۹/۷ گرم	ویتامین آ	۱/۳۳۰ واحد
کلسیم	۹ میلی‌گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۲ میلی‌گرم
فسفر	۱۹ میلی‌گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۵ میلی‌گرم
آهن	۰/۵ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۱ میلی‌گرم

ضمنا هلو دارای منیزیوم و برومیوم نیز می‌باشد.

خواص دارویی

هلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و دارای خواص زیر می‌باشد:

۱ ـ هلو ملین است و باعث تسکین تشنگی می‌شود.

۲ ـ برای رفع بوی بد دهان هلو بخورید.

۳ ـ هلو در افرادی که گرم مزاج هستند باعث تقویت نیروی جنسی می‌شود.

۴ ـ روغن مغز هسته هلو برای درد گوش و گرفتگی مجرای گوش مفید است.

۵ ـ روغن مغز هسته هلو را به محل درد بواسیر بمالید اثر خوبی دارد.

۶ ـ برای برطرف کردن زخم‌هایی که در بدن اطفال و پشت گوش آن‌ها به‌وجود می‌آید، هسته هلو را در آتش بیاندازید تا بسوزد. سپس مغز هسته را در آورده و له کنید و بر محل زخم بمالید.

۷ ـ خانم‌های حامله اگر می‌خواهند بچه زیبایی داشته باشد باید هلو بخورند.

۸ ـ مغز هسته هلو مسهل است و خون را تصفیه می‌کند.

۹ – مغز هسته هلو برای رماتیسم مفید است.

۱۰ ـ جوشانده برگ‌های درخت هلو برای بیماری‌های پوست مفید است. پوست را با این دم کرده بنوشید.

۱۱ ـ برای بیماری‌های مجاری ادرار، سنگ کلیه و ورم مثانه جوشانده برگ‌های درخت هلو را تهیه کرده و یک فنجان در روز بخورید.

۱۲ ـ دم کرده برگ یا گل هلو برای رفع سیاه سرفه استفاده می‌شود.

۱۳ ـ هلو را له کنید و به صورت ضماد برای رفع دل پیچه بچه‌ها و دفع کرم روده روی شکم آن‌ها قرار دهید.

۱۴ ـ برگ هلو و جعفری را با روغن زیتون مخلوط کرده و روی سوختگی و محل ضرب دیدگی بگذارید.

۱۵ ـ بهترین ماسک زیبایی را می‌توانید از هلو تهیه کنید. برای طراوت و جوان کردن پوست هلو را پوست کنده و له کنید و روی پوست قرار داده و بگذارید تا مدت ۲۰ دقیقه بماند. بعد از آن صورت را با آب معدنی بشویید.

۱۶ ـ برای برطرف کردن بواسیر مغز هسته هلو را به صورت پماد در آورده و به مقعد بمالید.

۱۷ ـ جوشانده پوست درخت هلو اثر تب بر و ضد کرم دارد.

۱۸ ـ خوردن هلو سموم را از بدن خارج می‌کند.

۱۹ ـ برای وزن کم کردن هلو بخورید.

۲۰ ـ کسانی که زخم معده دارند و یا مبتلایان به ورم معده و یا رودهباید با شکم خالی هلو بخورند.

۲۱ ـ هلو میوه خوبی برای اشخاص مسن است مشروط بر اینکه با شکم خالی بخورند که زود هضم شود.

مضرات

هلو برای اشخاص سرد مزاج مضر است. آن‌ها باید هلو را با عسل و یا زنجبیل بخورند هضم هلو برای بعضی از اشخاص سخت است و نفخ ایجاد می‌کند. همیشه برای اینکه نفخ ایجاد نکند باید آن را اقلا نیم ساعت قبل از غذا خورد.

هندوانه **Watermelon**

نام علمی Citrullus vulgaris

گیاه شناسی

هندوانه گیاهی است یک ساله که یک پایه از ساقه آن به حالت خزنده و پیچک است و برگ‌های آن پهن با بریدگی‌های عمیق می‌باشد. گل‌های آن کوچک و زرد رنگ است. میوه آن گرد یا دراز است. پوست آن سبز رنگ و داخل آن قرمز می‌باشد. تخمه هندوانه بر حسب انواع مختلف آن ممکن است سیاه، قرمز، سفید و یا زرد می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

هندوانه دارای اسید آمینه‌ای به نام سیترولین و موادی به نام کاروتن و لیکوپن و نوعی قند به نام مانیتول می‌باشد. در صد گرم هندوانه مواد زیر موجود است:

آب	۹۲ گرم	سدیم	۱ میلی‌گرم
پروتئین	۰/۵ گرم	پتاسیم	۱۰۰ میلی‌گرم
مواد چربی	۰/۲ گرم	ویتامین آ	۶۰۰ میلی‌گرم
نشاسته	۶/۴ گرم	ویتامین ب ۱	۰/۰۳ میلی‌گرم
کلسیم	۷ میلی‌گرم	ویتامین ب ۲	۰/۰۳ میلی‌گرم
فسفر	۱۰ میلی‌گرم	ویتامین ب ۳	۰/۲ میلی‌گرم
آهن	۰/۵ میلی‌گرم	ویتامین ث	۷ میلی‌گرم

تخم هندوانه دارای حدود ۳۰ درصد روغن است که از نظر خواص شیمیایی مانند روغن بادام می‌باشد.

خواص دارویی

هندوانه از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است. گرما را برطرف می‌کند و بهترین میوه تابستان است.

۱ ـ هندوانه مدر است و به پایین آوردن فشار خون کمک می‌کند.

۲ ـ هندوانه معده را تقویت می‌کند.

۳ ـ پوست سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مؤثر است.

۴ ـ مغز تخمه هندوانه کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد.

۵ ـ هندوانه برای ورم مثانه مفید است.

۶ ـ هندوانه بدن را تازه و شاداب می‌کند.

۷ ـ هندوانه برای اشخاص گرم مزاج بسیار خوب است.

۸ ـ آب هندوانه مخلوط با سکنجبین علاج کننده یرقان و دفع کننده سنگ کلیه است.

۹ ـ برای خنک کردن بدن در روزهای گرم تابستان هندوانه را با شکر بخورید.

۱۰ ـ برای برطرف کردن تب و اخلاط بدن هندوانه را با شیر خشت بخورید.

۱۱ ـ برای رفع خارش بدن هندوانه را با تمبرهندی بخورید.

۱۲ ـ هندوانه را باید همیشه بین دو غذا خورد؛ یعنی تقریبا سه ساعت بعد از غذا و یک ساعت قبل از غذا، زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند. همچنین نباید آن را با میوه‌های دیگر مخلوط کرد؛ زیرا تولید نفخ شکم می‌کند.

مضرات

هندوانه برای اشخاص سرد مزاج و آن‌هایی که دارای معده سرد می‌باشند مناسب نیست. اینگونه اشخاص اگر می‌خواهند هندوانه بخورند باید آن را با شکر یا عسل و یا گل قند بخورند. همچنین هندوانه در اشخاص سرد مزاج باعث درد مفاصل و ضعف جنسی می‌شود.

۵ ـ هندوانه برای ورم مثانه مفید است.

۶ ـ هندوانه بدن را تازه و شاداب می‌کند.

۷ ـ هندوانه برای اشخاص گرم مزاج بسیار خوب است.

۸ ـ آب هندوانه مخلوط با سکنجبین علاج کننده یرقان و دفع کننده سنگ کلیه است.

۹ ـ برای خنک کردن بدن در روزهای گرم تابستان هندوانه را با شکر بخورید.

۱۰ ـ برای برطرف کردن تب و اخلاط بدن هندوانه را با شیر خشت بخورید.

۱۱ ـ برای رفع خارش بدن هندوانه را با تمبرهندی بخورید.

۱۲ ـ هندوانه را باید همیشه بین دو غذا خورد؛ یعنی تقریبا سه ساعت بعد از غذا و یک ساعت قبل از غذا، زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود در هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند. همچنین نباید آن را با میوه‌های دیگر مخلوط کرد؛ زیرا تولید نفخ شکم می‌کند.

مضرات

هندوانه برای اشخاص سرد مزاج و آن‌هایی که دارای معده سرد می‌باشند مناسب نیست. اینگونه اشخاص اگر می‌خواهند هندوانه بخورند باید آن را با شکر یا عسل و یا گل قند بخورند. همچنین هندوانه در اشخاص سرد مزاج باعث درد مفاصل و ضعف جنسی می‌شود.

هویج Carrot

نام علمی Daucus carota

گیاه شناسی

هویج گیاهی است دو ساله، دارای ریشه راست و ساقه بی‌کرک که نوع پرورش یافته آن در اکثر مناطق دنیا کشت می‌شود. قسمت مورد استفاده گیاه هویج، ریشه، میوه و تخم آن است.

ترکیبات شیمیایی

هویج دارای ۸۷٪ آب، ۱/۵ مواد ازته، ۰/۰۲ چربی، ۸٪ مواد گلوسیدی، حدود ۱/۵٪ سلولز و مقداری ماده رنگی کاروتن (ویتامین A) و دیاستازهای مختلف و ویتامین‌های A، B، C،D و E می‌باشد.

خواص دارویی

در هویج یک نوع انسولین گیاهی وجود دارد که اثر کم کننده قند خون را دارا می‌باشد. بنابر عقیده قدیمی‌ها که هویج برای مبتلایان به بیماری قند خوب نیست، کاملا غلط است و بیماران دارای قند می‌توانند به مقدار کم از این گیاه استفاده کنند. هویج با داشتن مواد مقوی و ویتامین‌ها یکی از مهمترین و مفیدترین سبزیجات برای بدن می‌باشد. خوردن هویج مقاومت بدن را در مقابل بیماری‌های عفونی بالا می‌برد.

مصرف هویج در برطرف کردن بیماری‌هایی مثل، آب آوردن نسوج بدن، عدم دفع ادرار، تحریک مجاری هضم و تنفسی، سرفه‌های مقاوم، آسم، اخلاط خونی و دفع کرم اثر معجزه‌آسایی دارد.

هویج را می‌توان در موارد زیر استفاده کرد:

۱ ـ برای برطرف کردن یبوست یک کیلو هویج را رنده کنید و در مقداری آب دو ساعت بجوشانید تا مانند ژله در آید صبح ناشتا چند قاشق بخورید.

۲ ـ سوپ هویج برای کودکان شیرخوار که معده حساس دارند، مفید است. ابتدا ۲۰۰ گرم هویج رنده شده را در دیگ بریزید و به آن یک لیتر آب اضافه کنید و بجوشانید تا کاملا هویج‌ها له شوند. سپس آن را صاف کرده و به نسبت مساوی با شیر مخلوط و در شیشه شیر ریخته و به او بدهید.

۳ ـ تخم هویج را به مقدار یک قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش ریخته و آن را به مدت ۵ دقیقه دم کنید. این دم کرده اثر نیروی دهنده، اشتهاآور و مدر، زیاد کننده شیر خانم‌های شیرده و اثر قاعده‌آور دارد.

۴ ـ برگ هویج را با آب بجوشانید این جوشانده را غرغره کنید و برای آبسه مخاط دندان و دهان موثر است. به علاوه می‌توان برای رفع ترک و خراش پوست استفاده کرد.

۵ ـ هنگامی که کودک شروع به دندان درآوردن می‌کند. یک قطعه هویج باریک را برای دندان زدن به او بدهید.

۶ ـ آب هویج را اگر روی صورت بمالید، باعث روشن شدن و جلوه پوست صورت می‌شود.

۷ ـ اگر بخواهید لاغر شوید همه روزه با غذا هویج خام بخورید.

۸ ـ اگر می‌خواهید چاق شوید به عنوان صبحانه باید آب هویج بخورید.

۹ ـ هویج و پیاز را با هم بجوشانید و به آن آب لیمو اضافه کنید. داروی موثری برای درمان بیماری‌های عصبی، امراض کلیوی و همچنین جوان کننده پوست می‌باشد.

۱۰ ـ خوردن هویج برای بیماری‌های بواسیر مؤثر است.

۱۱ ـ برای خارج کردن سنگ کیسه صفرا هویج اثر معجزه‌آسا دارد.

۱۲ ـ خوردن هویج جوش‌های صورت را درمان می‌کند.

۱۳ ـ برای تقویت قوای جنسی و تحریک کبد و روده‌ها هویج داروی موثری است.

۱۴ ـ در فرانسه بیمارستان معروفی وجود دارد که برای درمان بیماری‌های کبدی فقط از سوپ هویج استفاده می‌کنند و دستور تهیه این سوپ به شرح زیر است:

حدود ۷۵۰ گرم هویج را رنده کنید و آن را در ظرفی که مقداری آب نمک دارد، بریزید. سپس به آن یک قاشق چایخوری جوش شیرین و یک قاشق سوپخوری کره اضافه کنید. آن را به جوش آورده و با آتش ملایم بپزید تا آب آن بخار شود و هر روز یک بشقاب از آن را میل کنید.

۱۵ ـ هویج اعمال روده‌ها را منظم می‌کند و کمبود الیاف غذاهای گوشتی را جبران می‌کند. بنابراین آن‌هایی که گوشت زیاد مصرف می‌کنند، حتما باید هویج بخورند تا مشکل یبوست نداشته باشند.

۱۶ ـ برای برطرف کردن اسهال بچه‌ها بهترین دارو سوپ هویج است. برای این منظور باید ۵۰۰ گرم هویج را رنده کرده و آن را در یک لیتر آب بجوشانید تا آنکه هویج کاملا پخته و نرم شود. سپس آن را در آسیاب برقی ریخته تا به صورت شربت درآید. بعد به آن آب اضافه کرده تا آنکه حجم آن یک لیتر شود.

برای بچه‌هایی که معده حساس دارند، سوپ هویج بهترین دارو است. بدین ترتیب که می‌توان یک یا دو بار در روز به جای شیر به بچه سوپ هویج داد. حتی برای بچه‌هایی که کمتر از سه ماه دارند، می‌توان به طور متناوب سوپ هویج به طفل داد؛ یعنی یک وعده شیر و یک وعده سوپ هویج

و بعد از سه ماهگی این روش تبدیل به یک وعده سوپ و دو وعده شیر می‌شود.

۱۷ ـ آب هویج در صبح ناشتا مواد سمی را از خون خارج می‌کند.

۱۸ ـ اگر آسم یا گرفتگی صدا دارید آب هویج بخورید.

۱۹ ـ خانم‌هایی که پوست حساس دارند حتما باید پوست صورت و گردن خود را با آب هویج پاک کنند.

۲۰ ـ دم‌کرده تخم هویج گاز معده را خارج کرده و فعالیت روده‌ها را زیاد می‌کند.

طرز استفاده

هویج را نباید هیچگاه پوست کند؛ زیرا مواد مغذی و ویتامین‌های خود را از دست می‌دهد. بلکه باید با برس شست و مصرف کرد.

مضرات

البته با تمام خواص زیادی که هویج دارد، در مصرف آن نباید زیاده‌روی کرد. دیده شده آن‌هایی که هویج زیاد مصرف می‌کنند، رنگ پوست و چشم‌شان زرد می‌شود که خطری ندارد؛ چون اگر چند روز هویج مصرف نکنند دوباره پوست و چشم به رنگ طبیعی خود بر می‌گردند.

۲

گیاهان دارویی

آقطی سیاه(انگورکولی) Elderberry

نام علمی Sambucus nigra

گیاه شناسی

آقطی سیاه که در همدان انگور کولی نامیده می‌شود، از زمان‌های قدیم مورد مصرف مردم بوده و از آن برای رفع امراض مختلف مانند دفع بلغم و صفرا استفاده می‌کرده‌اند.

آقطی سیاه که خمان کبیر نیز نامیده می‌شود، درختچه‌ای است که ارتفاع آن در نواحی آب و هوایی مناسب به ۱۰ متر می‌رسد. این درختچه معمولا در کنار جاده‌ها و حاشیه جنگل‌ها و در نواحی مرطوب و سایه‌دار می‌روید.

برگ‌های آن سبز رنگ، بیضوی، دندانه‌دار، بریده و مرکب از ۵ ـ ۷ برگچه می‌باشد. اگر برگ‌های شکسته را مالش دهید بوی بد از آن متصاعد می‌شود.

گل‌های آن سفید و خوشه‌ای است که در اواخر بهار ظاهر می‌شود. میوه آقطی سیاه گوشتی، ریز مانند انگور و به رنگ آبی سیر می‌باشد.

قسمت مورد استفاده این درختچه گل، برگ و پوست داخلی ساقه آن است. آقطی سیاه در ایران در نواحی آذربایجان و همدان می‌روید.

ترکیبات شیمیایی

پوست این درختچه و برگ آن دارای موادی مانند ساومبوسین (Sambucine) سامبونیگرین (Sambunigerine)، کولین، سیکوتین (Cicutine) و مقدار کمی نتیرات پتاسیم می‌باشد. در گل‌های آن الدرین (Elderine) و مقدار کمی اسانس وجود دارد. میوه آقطی سیاه دارای کریزان تمین(Chrysanthemin)، مواد قندی، اسانس، صمغ، اسید والزیانیک و اسید استیک می‌باشد.

خواص دارویی

آقطی سیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است. پوست ثانوی (داخلی) ساقه و ریشه آن از نظر طبی مؤثرترین قسمت‌های این گیاه است.

۱ ـ در درمان رماتیسم و درد مفاصل مؤثر است.

۲ ـ ادرارآور است.

۳ ـ ملین و ضد یبوست است. بهترین دارو برای رفع یبوست در افراد سالخورده و کسانی است که انقباضات روده بزرگ در آن‌ها ضعیف شده است.

۴ ـ دم کرده برگ‌های خشک شده آن در رفع اسهال مؤثر است.

۵ ـ برای برطرف کردن درد و التیام بواسیر، برگ‌های تازه این گیاه را له کرده و یا اینکه از آن پماد تهیه کنید و روی بواسیر دردناک بگذارید.

۶ ـ درمان کننده استسقاء می‌باشد و آب اضافی را از بدن و از بین نسوج خارج می‌سازد.

۷ ـ برای از بین بردن خارش بدن، پوست ساقه آن را در روغن بجوشانید و سپس آن را صاف کرده و بگذارید سرد شود. این روغن را روی قسمت‌هایی که خارش دارد، بزنید.

۸ ـ برای جوش خوردن استخوان و مداوای شکستگی استخوان، از دم کرده ریشه این درختچه استفاده کنید.

۹ ـ دم کرده گل‌های خشک شده آقطی سیاه درمان کننده گریپ، سرماخوردگی، بیماری‌های دستگاه تنفسی و نقرس می‌باشد.

۱۰ ـ جوشانده گل‌های خشک شده این گیاه برای معالجه برونشیت و ذات‌الجنب مفید است.

۱۱ ـ بخور گل‌های آقطی سیاه برای درمان بیماری‌های سل مفید و اخلاط چسبناک را از گلو خارج می‌سازد.

۱۲ ـ بیماری‌های کلیه و مجاری ادرار را درمان می‌کند.

۱۳ ـ سنگ کلیه را خارج می‌سازد.
۱۴ ـ شیرمادران شیرده را زیاد می‌کند.
۱۵ ـ در درمان بیماری‌های صرع مفید است.
۱۶ ـ جوشانده گل‌های خشک شده آقطی سیاه را به صورت کمپرس روی زخم‌های اگزما بگذارید، اثر مطلوب خواهد داشت.
۱۷ ـ خوردن میوه آقطی سیاه و مالیده آن به سر باعث سیاه شدن مو و تقویت مو می‌شود.
۱۸ ـ جوشانده گل‌های آقطی سیاه را روی سوختگی‌ها بگذارید و کمپرس کنید، اثر شفابخش دارد.
۱۹ ـ برای از بین بردن ورم چشم می‌توان چشم را با جوشانده گل‌های این گیاه شستشو داد.
۲۰ ـ جوشانده برگ این درخت آفت درختان و سبزیجات را از بین می‌برد.
۲۱ ـ اگر پوست حساس دارید برای شستن صورت یا پاک کردن آرایش از دم کرده آقطی سیاه استفاده کنید.
۲۲ ـ برای شادابی پوست صورت، از بین بردن لکه‌ها و کک و مک می‌توان از ماسک زیر استفاده کرد. گل‌های خشک شده آقطی سیاه را دم کنید و مقداری پودر باقلای خشک را در ظرفی بریزید. سپس دم کرده آقطی سیاه را روی آن ریخته و خمیر تهیه کنید. این خمیر را به صورت ماسک روی صورت بگذارید و پس از یک ربع ساعت بشویید. این ماسک را هر روزه روی پوست خود بگذارید تا صورت را جوان و شاداب کند.

طرز استفاده

این گیاه را به صورت جوشانده، شراب، دم‌کرده و شیره استفاده می‌کنند.

جوشانده: مقدار ۶۰ گرم پوست ساقه، برگ و یا میوه این درختچه را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید آهسته بجوشد تا حجم آن به نصف برسد. سپس آن را صاف کنید.

شراب آقطی سیاه: ۱۰ ـ ۲۰ گرم برگ‌های خشک شده این درختچه را در یک لیتر سرکه ریخته و بگذارید تا مدت دو هفته بماند و هر روز آن را هَم بزنید. پس از این مدت آن را صاف کرده و در شیشهٔ دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف این شراب یک قاشق سوپخوری و سه بار در روز است.

دم کرده آقطی سیاه: مقدار ۱۰۰ گرم گل خشک شده این درختچه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. از این دم کرده می‌توانید برای شستشوی زخم‌ها استفاده کنید.

شیره یا آب میوه: میوه‌های رسیده آقطی سیاه را فشار داده تا شیره آن خارج شود. مقدار مصرف این

شیره یک قاشق چایخوری مخلوط در یک لیوان آب می‌باشد.

شراب آقطی سیاه: آب میوه آن را گرفته و با هم وزن آن قند مخلوط کنید. سپس این مخلوط را بجوشانید شربت غلیظی به‌دست می‌آید. مقدار مصرف این شربت یک قاشق غذاخوری قبل از هر غذا است.

مضرات

استفاده زیاد از آقطی سیاه ممکن است باعث تهوع و همچنین ورم روده‌ها شود. آقطی سیاه سرد است و بنابراین افراد سرد مزاج حتما باید آن را با عسل بخورند.

اسطوخودوس (لاواندر) Lavander

نام علمی Lavandula

گیاه شناسی

اسطوخودوس در بیشتر مناطق دنیا به حالت خودرو می‌روید. مخصوصا در جنوب فرانسه، مناطق مدیترانه و در تورنتو به مقدار زیاد وجود دارد و بسته به شرایط آب و هوایی و خاک به انواع مختلف ظاهر می‌شود. اسطوخودوس گیاهی است چندین ساله به ارتفاع حدود نیم متر با برگ‌های متقابل، باریک، دراز، سبز رنگ و پوشیده از کرک‌های سفید پنبه‌ای. گل‌های آن به رنگ بنفش و به صورت سنبله می‌باشد. قسمت مورد استفاده این گیاه، گل‌ها و سرشاخه‌های گلدار آن است. اسطوخودوس بوی بسیار مطبوعی دارد. طعم آن تلخ است و به علت بوی مطبوع آن در عطرسازی مصرف می‌شود.

اسانس اسطوخودوس که از تقطیر گل و سرشاخه‌های گلدار این گیاه به دست می‌آید، مایعی است زرد رنگ یا زرد مایل به سبز که دارای بوی مطبوعی است.

ترکیبات شیمیایی

اسانس اسطوخودوس دارای حدود ۴۰٪ استات لینالیل است. همچنین در آن ترکیباتی نظیر اسید بوتیریک، اسید پروپیونیک و اسید والریک، لینالول آزاد و ژرامبول وجود دارد.

خواص دارویی

اسطوخودوس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ ـ برای رفع خستگی و آرامش چند قطره روغن اسطوخودوس را در وان آب گرم ریخته و برای مدت یک ربع ساعت در آن دراز بکشید.

۲ ـ گرفتگی‌ها را باز می‌کند.

۳ ـ مقوی معده است.

۴ ـ ادرارآور است.

۵ ـ معرق است و تب را پایین می‌آورد.

۶ ـ صفرابر بوده و کبد را به کار می‌اندازد و بیماری‌های کبدی را برطرف می‌کند.

۷ ـ ضد تشنج است.

۸ ـ برای تقویت عمومی بدن خوب است.

۹ ـ کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد.

۱۰ ـ بیماری‌های سینه و سرفه را برطرف می‌کند.

۱۱ ـ در معالجه زکام مؤثر است.

۱۲ ـ از آن می‌توان به عنوان مسهل و ادرار آور استفاده کرد.

۱۳ ـ برای رفع بیماری‌های مجاری و ادرار مفید است.

۱۴ ـ برای برطرف کردن رعشه و سرگیجه حدود ۵ گرم از پودر آن را با عسل مخلوط کرده و هرشب بخورید.

۱۵ ـ برای رفع فراموشی و تقویت حافظه از دم کرده اسطوخودوس استفاده کنید.

۱۶ ـ برای رفع بی‌خوابی یک قطره از روغن اسطوخودوس را روی یک تکه پنبه بچکانید و آن را داخل بالش خود قرار دهید، خواب مطبوعی برای شما می‌آورد.

۱۷ ـ برای برطرف کردن غم و اندوه هر روز دم کرده اسطوخودوس بنوشید.

۱۸ ـ اگر دست و پای شما خواب می‌رود از این گیاه استفاده کنید.

۱۹ ـ برای پیشگیری از آب آوردن بدن، دم کردهٔ اسطوخودوس بنوشید.

۲۰ ـ زردی را بر طرف می‌کند.

۲۱ ـ سردرد و سردردهای یک طرفه را درمان می‌کند.

۲۲ ـ برای رفع حالت تهوع و سرگیجه مفید است.

۲۳ ـ برای معالجه ضعف اعصاب مفید است.

۲۴ ـ طپش قلب را از بین می‌برد.
۲۵ ـ آسم را برطرف می‌کند.
۲۶ ـ برای رفع ترشحات زنانه می‌توانید از این گیاه استفاده کنید.
۲۷ ـ برای برطرف کردن سوءهاضمه یک قطره اسانس اسطوخودوس را در یک لیوان آب نیم‌گرم ریخته و یا یک فنجان از دم کردهٔ آن بنوشید.
۲۸ ـ اسطوخودوس درمان کننده رماتیسم، آرتروز و نقرس است. برای این منظور کمپرس آن را بر روی عضو مورد نظر بگذارید و یا اینکه ۲ قطره روغن آن را با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و عضو دردناک را با آن ماساژ دهید.
۲۹ ـ زخم‌های کهنه را با مالیدن اسانس اسطوخودوس که در الکل حل کرده‌اید برطرف کنید.
۳۰ ـ برای درمان بیماری‌های ریوی ۲ تا ۳ قطره روغن اسطوخودوس را با یک قاشق غذاخوری روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و سینه و پشت بیمار را ماساژ دهید.
۳۱ ـ مالیدن پماد اسطوخودوس زخم‌ها را ضد عفونی کرده و التیام می‌بخشد.
۳۲ ـ برای برطرف کردن بوهای نامتناسب در منزل چند قطره روغن اسطوخودوس را در آب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد عطر مطبوعی را در هوا پخش می‌کند.
۳۳ ـ برای رفع بی‌خوابی یک قاشق چایخوری پودر اسطوخودوس را با یک قاشق چایخوری پودر سنبل‌الطیب مخلوط کرده و در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. این دم کرده را یک ساعت قبل از رفتن بر ختخواب میل کنید تا بی‌خوابی شما برطرف شود.

طرز استفاده

دم کرده اسطوخودوس: حدود ۵ گرم سرشاخه گلدار و یا گل این گیاه را در یک لیتر آبجوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم کرده ۳ ـ ۴ فنجان در روز است.

کمپرس اسطوخودوس: ۳۰ گرم گل و یا سرشاخه گلدار این گیاه را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

اسانس و روغن اسطوخودوس: این اسانس را می‌توانید از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها تهیه کنید. یک قطره از آن را با یک قاشق روغن بادام و یا روغن زیتون مخلوط کرده و برای ماساژ استفاده کنید. یک قطره آن را می‌توانید روی یک حبه قند و یا یک قاشق عسل مخلوط کرده بخورید.

مضرات

اسطوخودوس گیاهی است بی‌ضرر که همه می‌توانند از آن استفاده کنند. فقط برای اشخاصی که صفراوی مزاج هستند خوب نیست و باعث آشفتگی آن‌هامی‌شود. اینگونه اشخاص باید آن را با سکنجبین یا کتیرا بخورند.

باباآدم **Burdock**

نام علمی Arctium lappa

گیاه شناسی

بابا آدم که فیل گوش و آراقیطون نیز نامیده می‌شود، گیاهی است علفی و دو ساله که ارتفاع ساقه آن تا ۱/۵ متر می‌رسد. این گیاه به حالت وحشی در دشت‌ها و نواحی معتدل و مرطوب و سایه‌دار اروپا و آسیا می‌روید. ساقه آن که شبیه پوست مار است، پوشیده از کرک‌های خشن و زبر می‌باشد. برگ‌های آن بسیار بزرگ و پهن و به حالت افتاده بر روی ساقه قرار دارد.

رنگ برگ‌ها در قسمت چسبیده به ساقه سبز کم رنگ و هرچه به طرف انتهای برگ نزدیک‌تر می‌شویم تیره‌تر می‌شود.

ریشه گیاه دراز و دوکی شکل و مانند هویج به ضخامت انگشت دست بوده و دارای مقدار زیادی کربنات پتاسیم و نیترات پتاسیم است. پوست ریشه باباآدم قهوه‌ای، مغز آن سفید و طعم آن کمی شیرین است ولی بوی تهوع‌آوری دارد.

میوه آن پس از رسیدن به صورت فندقه‌ای با ۳ یا ۴ سطح و به رنگ زرد حنایی ظاهر می‌شود. در انتهای میوه تارهای زرد رنگی وجود دارد که در موقع عبور گوسفندان و جانوران به پشم‌های آن‌ها می‌چسبد و موجب پخش تخم این گیاه به مناطق دیگر می‌شود.

باباآدم در بعضی از مناطق ایران به حالت وحشی می‌روید. از ریشه این گیاه استفاده طبی به عمل می‌آید. پس از خارج کردن ریشه بابا آدم از خاک آن را به خوبی شسته و به قطعات کوچک سه سانتی متری تقسیم کرده و در اثر حرارت خورشید یا در کوره‌های مخصوصی خشک می‌کنند.

ترکیبات شیمیایی

ریشه بابا آدم دارای ماده‌ای به نام اینولین (Inulin)، روغن فرار، تانن، رزین، قند، آهن، کلسیم و ویتامین

C می‌باشد. دانه بابا آدم دارای روغنی است، به رنگ زرد و طعم تلخ اسید لینولئیک و اسید اولئیک است.

خواص دارویی

از نظر طب قدیم ایران ریشه بابا آدم سرد و خشک است.

۱ ـ بهترین تصفیه کننده خون است و سموم را از بدن خارج می‌کند.

۲ ـ جوش‌های صورت و کورک را برطرف می‌کند.

۳ ـ ادرارآور و معرق است.

۴ ـ سیستم لنف بدن را تمیز می‌کند.

۵ ـ بیماری‌های پوستی نظیر اگزما، گل مژه و زخم‌ها را برطرف می‌کند.

۶ ـ تورم را از بین می‌برد و تقویت کننده بدن است.

۸ ـ جوشانده برگ‌های بابا آدم را در معالجه سرگیجه و رماتیسم به کار می‌برند.

۹ ـ برای تنظیم قند خون و معالجه بیماری قند از جوشانده برگ‌های بابا آدم به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.

۱۰ ـ برای معالجه سرخک، برگ‌های بابا آدم را با کمی شکر به جوشانید و به مریض بدهید.

۱۱ ـ جوشانده تخم بابا آدم ضد عفونی کننده است.

۱۲ ـ تخم باباآدم ضد کرم معده و روده است.

۱۳ ـ در ناراحتی‌های ریوی و گلو درد از جوشانده تخم باباآدم استفاده کنید.

۱۴ ـ در معالجه ذات‌الریه به کار می‌رود.

۱۵ ـ ریشه باباآدم در برطرف کردن سرماخوردگی موثر است.

۱۶ ـ تب حاصل از بیماری مخملک را برطرف می‌کند.

۱۷ ـ در معالجه یبوست موثر است.

۱۸ ـ به عنوان ضد سم در هنگام نیش زدن جانوران سمی استفاده می‌شود.

۱۹ ـ برای معالجه کچلی برگ باباآدم را دم کرده و روی پوست سر بمالید.

۲۰ ـ برای معالجه زخم‌ها و التیام جراحات، جوشانده برگ باباآدم را با مقدار مساوی روغن زیتون مخلوط کرده و روی زخم‌ها و جراحات بمالید.

۲۱ ـ ریشه باباآدم علاج کم خونی و رنگ پریدگی است؛ زیرا دارای مقدار زیادی آهن است.

۲۲ ـ برای معالجه رماتیسم و آرتروز مفید است.

۲۳ ـ نقرس را برطرف می‌کند و در معالجه بیماری‌های عفونی موثر است.

۲۴ ـ درد سیاتیک را آرام می‌کند و در برطرف کردن کمر درد موثر است.

۲۵ ـ آب آوردن بدن را درمان می‌کند.

۲۶ ـ هضم غذا را تسریع می‌کند.

۲۷ ـ ورم کلیه را دفع می‌کند.

۲۸ ـ آن‌هایی که میل زیادی بخوردن شیرینی و شکر دارند، اگر صبح ناشتا از دم کردهٔ این گیاه بنوشند به زودی این عادت را ترک خواهند کرد.

۲۹ ـ کهیر را برطرف می‌کند.

۳۰ ـ ریشه باباآدم را له کرده و یا بجوشانید و آن را روی کورک یا اگزما بمالید، آن را برطرف می‌کند.

۳۱ ـ برای جلوگیری از ریزش مو و تقویت آن جوشانده غلیظ ریشه باباآدم را به سر بمالید.

۳۲ ـ برای برطرف کردن سوزش و درد گزیدگی زنبور یا حشرات برگ باباآدم را له کرده و به محل گزیدگی بمالید.

در صورت پیدا نکردن، گیاه باباآدم می‌توانید تنتور آن را از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کنید. مقدار مصرف تنتور آن ۱۰ ـ ۲۰ قطره و سه بار در روز است.

طرز استفاده

دم کرده ریشه باباآدم: مقدار ۵۰ گرم ریشه باباآدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه دم کنید.

جوشانده ریشه باباآدم: مقدار ۸۰ گرم ریشه باباآدم را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید تا مدت ۱۰ دقیقه به آرامی بجوشد.

تنتور باباآدم: این تنتور را می‌توان از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کنید.

دم کرده ریشه باباآدم و شیرین بیان: ۳۰ گرم ریشه باباآدم را با مقدار مساوی آن شیرین بیان در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت دم کنید. این دم کرده تصفیه کننده خون است. برای این منظور از این دم کرده به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

مضرات

درباره این گیاه مضرات خاصی گفته نشده است.

بلوط ـ گز علفی (شیره بلوط) Oak Bark

نام علمی Quercus

گیاه شناسی

بلوط درخت بومی در مناطق معتدله است و در ایران در جنگل‌های کردستان، لرستان و کهکیلویه می‌روید. ارتفاع این درخت در بعضی نواحی تا ۵۰ متر و قطر تنه آن به ۳ متر نیز می‌رسد. برگ‌های درخت بلوط پنجه‌ای و مانند انگشتان دست می‌باشد. میوه درخت بلوط که به نام بلوط معروف است مانند فندق بوده و در پیاله‌ای جای می‌گیرد.

ترکیبات شیمیایی

پوست و برگ درخت بلوط دارای تانن، قند، اسید گالیک، اسید مالیک، کوئرسین (Quercine)، موسیلاژ، پکتین، رزین و روغن است.

خواص دارویی

بلوط از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

خواص میوه بلوط: میوه بلوط از قدیم‌الایام مورد مصرف بوده و از آن به عنوان غذا استفاده می‌کرده‌اند. اگر بلوط را آرد و با آرد گندم مخلوط کنند از آن نان تهیه می‌شود.

می‌توان بلوط را بو داد سپس آن را آرد و از آن چای تهیه کرد. مقدار مصرف آن یک قاشق چایخوری در یک لیوان آب جوش می‌باشد. این دم کرده را می‌توان برای موارد زیر بکار برد.

۱ ـ بواسیر را برطرف می‌کند.
۲ ـ اسهال ساده و اسهال خونی را رفع می‌کند.
۳ ـ درد معده و گاز معده را برطرف می‌کند.
۴ ـ برای رفع کم خونی مؤثر است.
۵ ـ نرمی استخوان را درمان می‌کند.
۶ ـ برای تقویت عمومی بدن مؤثر است.
۷ ـ برای معالجه اسهال اطفال، آرد بلوط را با کاکائو مخلوط کرده و دم کرده آن را به اطفال می‌دهند.

خواص درخت بلوط: برای استفاده از پوست درخت بلوط می‌توان آن را آرد و با عسل مخلوط کنید و یا

اینکه یک قاشق آرد آن را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

۱ ـ خونریزی‌ها را متوقف می‌سازد.
۲ ـ درمان کننده بواسیر خونی است.
۳ ـ خاصیت ضد عفونی دارد.
۴ ـ ادرار را زیاد می‌کند.
۵ ـ ترشحات زنانه را از بین می‌برد.

مصارف خارجی پوست درخت بلوط: برای استفاده خارجی از جوشانده پوست درخت استفاده می‌شود. بدین منظور باید ۱۵ گرم پوست درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد تا حجم آن به $\frac{۲}{۳}$ تقلیل یابد.

از این جوشانده می‌توان به عنوان کمپرس استفاده کرد و یا آن را در وان حمام ریخته و در آن استراحت کرد.

۱ ـ خون مردگی را درمان می‌کند.
۲ ـ اگزما را از بین می‌برد.
۳ ـ برای درمان بیماری‌های پوستی، در وان حمام که در آن جوشانده پوست درخت بلوط را ریخته‌اید به مدت یک ربع ساعت استراحت کنید.
۴ ـ اگر واریس دارید این قسمت‌ها را با جوشانده پوست بلوط کمپرس کنید.

گز علفی

در اثر نیش زدن حشره‌ای مخصوص به برگ و شاخه‌های درخت بلوط ماده‌ای به بیرون تراوش می‌کند که در اثر مجاورت با هوا سفت شده و به صورت دانه‌هایی به قطر ۲ سانتی‌متر بر روی ساقه و یا برگ ظاهر می‌شود که به آن گز علفی می‌گویند. برای استفاده از گز، شاخه‌های درخت را تکان می‌دهند تا دانه‌های گز به زمین بریزد. البته این دانه‌ها مخلوط با برگ و پوسته درخت است که باید تمیز شود.

گز علفی از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. برای استفاده طبی از گز علفی می‌توان آن را با عسل مخلوط و یا جوشانده آن را تهیه کرد. (۵۰ گرم در یک لیتر آب جوش)

خواص گز علفی

۱ ـ قابض است.
۲ ـ خونریزی‌ها را متوقف می‌سازد.
۳ ـ مقوی معده است.
۴ ـ تقویت کننده دستگاه تنفسی است.
۵ ـ سینه را نرم و صدا را صاف می‌کند.
۶ ـ سرفه‌ها را برطرف می‌کند.

۷ـ تنگی نفس را درمان می‌کند.
۸ـ برای معالجه بواسیر گز علفی را با عسل مخلوط کرده و بر روی بواسیر بگذارید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

تخم کتان FLXSEED

نام علمی Linum usitatissimum

گیاه شناسی

امروزه گیاه کتان در منطقه وسیعی از اروپا و آسیا می‌روید. از این گیاه استفاده‌های زیادی به عمل می‌آید. از الیاف آن برای بافتن پارچه استفاده می‌شود. پارچه کتان برای البسه در تابستان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کتان گیاهی است که از قدیم‌الایام شناخته شده و به کار می‌رفته است. حتی پرورش آن در مصر در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح معمول بوده است.

ترکیبات شیمیایی

از دانه‌های کتان در اثر فشار و بدون حرارت دادن روغنی به دست می‌آید که به روغن کتان نامیده می‌شود (برای اینکه با روغن برزک اشتباه نشود).

خواص دارویی

روغن تخم کتان علاوه بر داشتن اُمگا۳(Omega _3) دارای ویتامین E نیز می‌باشد و حتی اگر به مقدار بیش از احتیاج (یک قاشق چایخوری در روز) مصرف شود عوارض جانبی نخواهد داشت.

خاصیت مهم دیگر روغن کتان اثر ضد تورم آن می‌باشد. میگرن‌های دردناک را شفا داده و عادات ماهانه دردناک را از بین می‌برد.

مطالعات جدید نشان داده است که روغن تخم کتان حتی می‌تواند مصونیت بدن را در مقابل بیماری‌ها بالا ببرد. استفاده از این روغن از سرطان جلوگیری می‌کند.

تخم کتان به علت داشتن موسیلاژ زیاد نرم‌کننده بسیار خوبی است و برای رفع یبوست می‌توان از آن استفاده کرد. بدین منظور باید تخم کتان را روی زبان ریخت و با مقداری آب آن را بدون جویدن بلعید و یا می‌توان تخم کتان را در آب خیس کرده و صبح ناشتا خورد.

دم کرده تخم کتان نیز معجزه‌گر است. دم کرده آن علاج بیماری‌های مجاری ادرار، زخم معده و ورم روده، یبوست، ورم مثانه، سنگ کلیه، سرفه، دردهای پریود و حتی مرض قند می‌باشد. می‌توان تخم کتان را با مقداری آب جوشانید و سپس جوشانده آن را در داخل وان حمام ریخت و در آن دراز کشید. خارش پوست را فوراً از بین می‌برد.

طرز استفاده

روغن تخم کتان به نام Flax Seed Oil نامیده می‌شود و می‌توان آن را از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کرد که البته باید در یخچال نگهداری شود و دقت کرد که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

توس (غان) — White Birch

نام علمی — Betula alda

گیاه شناسی

غان درختی بسیار زیبا است که ارتفاع آن تا ۳۰ متر می‌رسد. عمر آن دراز و حدود ۱۰۰ سال است. این درخت بومی در قسمت‌های بالای نیم کره شمالی (اروپا، آمریکای شمالی) وجود دارد. در ایران این درخت به صورت خودرو در جنگل‌های چالوس می‌روید.

برگ‌های درخت توس به شکل لوزی، نوک تیز و دندانه‌دار است. میوه آن به صورت شاه‌توت دراز می‌باشد که نر آن در پاییز و ماده آن در بهار ظاهر می‌شود. پوست تنه این درخت سفید رنگ بوده که در سن بیست سالگی به صورت نوارهایی شبیه کاغذ از آن جدا می‌شود. برگ و پوست تنه و شیره این درخت مصرف طبی دارد.

ترکیبات شیمیایی

پوست و برگ درخت توس دارای یک ماده شیمیایی به نام بتولین (Betulin) به مقدار حدود ۱۴٪ می‌باشد.

خواص دارویی

برگ و پوست درخت توس از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

الف: خواص آب یا شیره درخت توس

۱ـ به عنوان کمپرس برای از بین بردن لکه‌های پوستی و بیماری‌های پوستی استفاده می‌شود.

۲ـ ناراحتی‌های مثانه و ورم آن را از بین می‌برد.

۳ـ بهترین داروی نقرس است.

ب: خواص برگ و پوست درخت توس

۱ـ تصفیه کننده خون و تب‌بر است.

۲ـ داروی مفیدی برای گریپ و سرماخوردگی است و تعرق بدن را زیاد می‌کند.

۳ـ دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند و برای هضم غذا مفید می‌باشد.

۴ـ سرگیجه و سردرد را برطرف می‌کند.

۵ـ جوشانده آن را می‌توان برای شست‌وشوی زخم‌ها به کار برد.

۶ـ اگزما را برطرف می‌کند و برای این کار جوشانده پوست یا برگ درخت توس را روی زخم‌ها بمالید.

۷ـ دردهای روماتیسم و نقرس را رفع می‌کند.

۸ـ کسانی که پایشان عرق می‌کند باید هر روز پاها را در جوشانده برگ و پوست درخت توس قرار دهند.

طرز استفاده

شیره یا آب درخت غان: مصرف درمانی زیادی دارد و طبق نظر اطبای قدیم برای اکثر امراض مفید است. از شیره درخت غان نوعی نوشیدنی نیز تهیه می‌شود. برای تهیه آن به شیره درخت غان مقداری عسل یا شکر و کمی مخمر اضافه کرده و می‌گذارند به مدت یک ماه تخمیر شود.

این نوشیدنی طعمی مطبوع و ترش و شیرین دارد.

جوشانده برگ درخت توس: مقدار ۲۰۰ گرم برگ و جوانه درخت را در یک لیتر آب جوش ریخته و

بگذارید آرام بجوشد تا حجم آن به نصف تقلیل یابد. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان و نیم ساعت قبل از هر غذا است.

دم کرده: مقدار مصرف این دم کرده مانند جوشانده سه فنجان در روز است.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

چای کوهی St.johns Wort

نام علمی Hypericum perfratum

گیاه شناسی

چای کوهی به مقدار زیاد در آمریکا و اروپا پرورش می‌یابد و معمولا به صورت خودرو در میان مزارع گندم و ذرت یافت می‌شود. چای کوهی در اروپا و آمریکا به نام سنت جونز شهرت دارد و مدتی است که بسیار معروف شده و تقریبا برای هر بیماری به کار می‌رود.

جالب است بدانید که روغن چای کوهی برای مدت سه قرن در انگلستان تنها داروی زخم‌ها بوده است.

چای کوهی در ایران در دامنه کوه‌های البرز، کرج، چالوس و مازندران و مناطق غرب ایران به حد زیاد می‌روید.

در اروپا نانوایی‌ها این گیاه را خوب می‌شناسند؛ زیرا کمی از آن را به آرد اضافه می‌کنند و نان را بهتر و خوش طعم‌تر می‌کند.

گل‌های چای کوهی به رنگ سفید یا زرد می‌باشند که در بالای ساقه به صورت مجتمع به چشم می‌خورد. این گل‌ها کمی معطر و دارای بوی مخصوصی می‌باشد. میوه چای کوهی به شکل کپسول است.

ترکیبات شیمیایی

مهمترین ماده شیمیایی چای کوهی هاپیرین (Hyperin) و همچنین ماده قرمز رنگی به نام هاپیریسین (Hypericin) است چای کوهی دارای تانن و اسید نیکوتی نیک نیز می‌باشد.

خواص دارویی

از نظر طب قدیم ایران این گیاه گرم و خشک است. ماده قرمز رنگی که در برگ‌های چای کوهی وجود دارد و با فشاردادن برگ‌ها از آن استخراج می‌شود، برای التیام زخم‌ها و درمان سوختگی‌ها به کار می‌رود.

برای تهیه جوشانده و یا دم کرده این گیاه باید حدود یک قاشق چایخوری برگ و گل خشک گیاه را در دو فنجان آب جوش ریخته و آن را آن‌قدر بجوشانید تا یک فنجان باقی بماند. سپس آن را مصرف کنید.

به طور خلاصه می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱ ـ ضد کرم معده و روده می‌باشد. ۲ ـ ادرارآور و قاعده‌آور است.

۳ ـ گرفتگی صدا را باز می‌کند و خلط‌آور است. ۴ ـ برای درمان مرض کزاز به کار می‌رود.

۵ ـ اگر برگ آن را به صورت پودر درآورید و روی زخم‌های عمیق و متعفن بپاشید، این نوع زخم‌ها را خوب می‌کند.

۶ ـ درمان کننده اسهال و اسهال خونی است. ۷ ـ برای درد دنبالچه بهترین دارو است.

۸ ـ اگر مشکوک به خونریزی مغزی هستید و یا احتمال خونریزی مغزی وجود دارد حتما از این دارو استفاده کنید.

۹ ـ ضعف جنسی را درمان می‌کند. ۱۰ ـ درمان کننده بیماری مننژیت است.

۱۱ ـ برای درمان فلج به کار می‌رود. ۱۲ ـ سیاه سرفه را از بین می‌برد.

۱۳ ـ درد پشت و گردن و خشکی آن را درمان می‌کند. ۱۴ ـ برای کم خونی مفید است.

۱۵ ـ چای کوهی اشتها را باز می‌کند. بنابراین می‌توان آن را به بچه‌ها و افراد مسن که اشتها ندارند، داد.

۱۶ ـ ضد افسردگی می‌باشد. ۱۷ ـ درمان کننده بی‌خوابی است.

۱۸ ـ در درمان سرماخوردگی معجزه می‌کند. ۱۹ ـ برای درمان تب و اثر نیش سمی حشرات به کار می‌رود.

بالاخره با تحقیقات جدیدی که دانشمندان روی این گیاه معجزه‌آسا انجام داده‌اند، دریافته‌اند که چای کوهی می‌تواند ویروس‌ها را از بین ببرد و حتی روی ویروس بیماری AIDS نیز اثر دارد. مدتی است که بیماران مبتلا به ایدز از این گیاه استفاده می‌کنند که سیستم دفاعی بدن آن‌ها را تقویت کرده و بیماری را تخفیف می‌دهد.

دانشمندان مدتی است که روی اثر چای کوهی بر روی سرطان خون تحقیقات دامنه‌داری را شروع کرده‌اند و به نتایج درخشانی دست یافته‌اند.

همان طوری که قبلاً گفته شد این دارو اثر بسیار خوبی بر روی افسردگی دارد. البته اگر سه روز متوالی از این دارو استفاده شود حالات افسردگی را از بین برده بی‌خوابی را مداوا می‌کند و بیماران اعتماد به نفس خود را باز می‌یابند.

مضرات

کسانی که از قرص ضد بارداری، داروهای آسم و ضد سرماخوردگی و حساسیت استفاده می‌کنند، نمی‌توانند چای کوهی مصرف کنند.

ختمی — Marshmallow

نام علمی Althaea officinalis

گیاه شناسی

ختمی گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است.

گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ۲ متر می‌رسد. ساقه آن از کرک‌های ریز که به رنگ خاکستری می‌باشد پوشیده شده است.

برگ‌های ختمی، دندانه‌دار، پهن و مانند قلب می‌باشد. گل‌های آن درشت به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی است که به صورت دسته‌های سه تایی در اواخر تابستان ظاهر می‌شود. ختمی به علت داشتن گل‌های زیبا به صورت گیاه زینتی در باغچه‌ها کاشته می‌شود. تمام قسمت‌های این گیاه استفاده طبی دارد.

ترکیبات شیمیایی

ختمی دارای لعاب و موسیلاژ زیادی است. این گیاه دارای مواد نشاسته‌ای، چربی، اسانس، آنتوسیانین (Anthocyanin)، آل تئین (Altheine)، دای اکسی نبزوئیک اسید (Dioxybenzoic Acid) و سیانیدین (Cyanidin) می‌باشد.

خواص دارویی

ختمی از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و به طور کلی روی تمام اعضای بدن مخصوصا روده‌ها، ریه‌ها، معده، کلیه‌ها و مثانه مؤثر است.

خواص گل ختمی:

۱ ـ ملین و برطرف کننده یبوست است. ۲ ـ بیماری‌های تنفسی را برطرف می‌کند.
۳ ـ سرفه‌های خشک را از بین می‌برد. ۴ ـ برای رفع گلو درد جوشانده گل ختمی را غرغره کنید.
۵ ـ عادت ماهیانه را منظم می‌کند.

خواص ریشه ختمی:

۱ ـ ناراحتی‌های پوستی را برطرف می‌کند و پوست را نرم می‌سازد.
۲ ـ سرفه‌های خشک را از بین می‌برد.
۳ ـ تب را پایین می‌آورد.
۴ ـ اسهال خونی را شفا می‌بخشد.
۵ ـ ادرار را زیاد می‌کند.
۶ ـ کمی ترشحات عادت ماهیانه را برطرف می‌کند.
۷ ـ تورم را رفع می‌کند.
۸ ـ ناراحتی‌های دستگاه ادراری را برطرف می‌سازد.
۹ ـ قند خون را تنظیم می‌کند.

خواص برگ ختمی:

۱ ـ ضماد برگ ختمی در برطرف کردن دمل‌ها و ورم پستان و ورم معده مؤثر است.
۲ ـ برای التیام شکستگی‌ها، برگ ختمی را به صورت ضماد در آورده و روی محل شکستگی بگذارید.
۳ ـ ضماد برگ ختمی در برطرف کردن درد سیاتیک مفید است.
۴ ـ رعشه را برطرف می‌کند.
۵ ـ ورم بناگوش را با ضماد برگ ختمی درمان کنید.

طرز استفاده

خیسانده ریشه ختمی: ۱۰ گرم ریشه ختمی را پوست کنده و خرد کنید. آنگاه در یک لیتر آب سرد خیس و پس از ۸ ساعت آن را صاف کرده و نگهداری کنید. این مایع در رفع اسهال خونی بسیار مؤثر است.

دم کرده ختمی: در حدود ۲۰ گرم ریشه ختمی را تمیز و خرد کنید و آن را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید، بماند تا سرد شود. سپس آن را صاف و با عسل مخلوط کنید.

دم کرده گل ختمی: ۲۰ گرم گل خشک شده ختمی را در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید، بماند تا سرد شود. سپس آن را با قند یا عسل شیرین کنید.

محلول شست‌وشوی چشم: نیم گرم گل خشک ختمی را در ۱۵۰ گرم آب ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید تا بجوشد. سپس آن را سرد کنید و ۵ قطره الکل کامفه در آن بریزید.

مضرات

ختمی گیاه مفید و بی‌ضرری است فقط زنان باردار و مادران شیرده باید از زیاد خوردن آن پرهیز کنند. کسانی که سرد مزاج هستند باید ختمی را با عسل بخورند.

رازیانه FENNEL

نام علمی Foeniculum vulgare

گیاه شناسی

رازیانه گیاهی است معطر، علفی و دو ساله که ارتفاع آن تا ۲ متر می‌رسد. ساقه آن دارای شیارهای هم ردیف و موازی می‌باشد. برگ‌های آن نازک و نخی مانند شوید است گل‌های رازیانه زرد و به صورت خوشه در انتهای ساقه ظاهر می‌شود. میوه رازیانه کوچک و به طول حدود ۸ میلی‌متر و عرض ۳ میلی‌متر بوده و دارای بوی معطر و طعمی شیرین می‌باشد.

رازیانه در مناطق مدیترانه‌ای به خوبی رشد می‌کند و در ایران در مناطق شمالی کشور در دامنه‌های کوه‌های البرز به طور خودرو می‌روید.

ترکیبات شیمیایی

رازیانه دارای حدود ۱۰٪ روغن، کمی مواد قندی و مسویلاژ و حدود ۴٪ اسانس می‌باشد. روغن رازیانه دارای ۴٪ اسید پال میتیک، اسید لینوئیک و ۶۰٪ اسید پتروسلینیک می‌باشد.

اسانس رازیانه که از تقطیر میوه آن به وسیله بخار به‌دست می‌آید مایعی زرد است.

در صد گرم برگ رازیانه تازه مواد زیر موجود است:

آب	۹۰ گرم	فسفر	۵۰ میلی‌گرم
پروتئین	۲/۵ گرم	آهن	۲/۵ میلی‌گرم
چربی	۰/۴ گرم	پتاسیم	۴۰۰ میلی‌گرم
مواد نشاسته‌ای	۴/۵ گرم	ویتامین ث	۳۰ میلی‌گرم
کلسیم	۱۰۰ میلی‌گرم	ویتامین آ	۳۵۰۰ واحد

خواص دارویی

رازیانه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است. ریشه رازیانه گرم‌تر از بقیه قسمت‌های گیاه است.

۱ ـ رازیانه اثر زیاد کننده شیر را در زنان شیرده دارد و بدین منظور می‌توان از دم کرده رازیانه استفاده کرد.

۲ ـ اشتهاآور و مقوی است. ۳ ـ نفخ و گاز معده را از بین می‌برد.

۴ ـ قاعده‌آور است. ۵ ـ برگ‌های رازیانه ادرارآور است.

۶ ـ جوشانده ریشه رازیانه ملین و مسهل است.

۷ ـ روغن تخم رازیانه کرم روده را از بین می‌برد. ۸ ـ حالت تهوع را بر طرف می‌کند.

۹ ـ برای برطرف کردن آسم، سرفه و تنگی نفس از دم کرده تخم رازیانه به مقدار سه فنجان در روز استفاده کنید.

۱۰ ـ برای رفع اسهال رازیانه را با زیره سبز به نسبت مساوی دم کرده و به مریض بدهید.

۱۱ ـ می‌توان از رازیانه داروی ضد نفخ به صورت زیر تهیه کرد:

۵ گرم پودر انسیون، ۵ گرم پودر زیره کرمان، ۵ گرم پودر تخم گشنیز و ۵ گرم پودر رازیانه را با هم مخلوط کرده و در یک لیتر آب جوش بریزید و آن را به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. سپس آن را صاف و کم کم بنوشید.

۱۲ ـ رازیانه به علت داشتن هورمون زنانه رشد دخترها را جلو می‌اندازد.

۱۳ ـ رازیانه مغز را فعال می‌کند.

۱۴ ـ ریشه رازیانه دارای کومارین (Coumarin) می‌باشد. چون این ماده رقیق کننده خون است. بنابراین آن‌هایی که مبتلا به تصلب شرایین یا انسداد رگ‌ها هستند، می‌توانند از جوشانده ریشه رازیانه استفاده کنند.

۱۵ ـ دردهای مفاصل را برطرف می‌کند. ۱۶ ـ اشتها را زیاد می‌کند.

۱۷ ـ برای از بین بردن درد آرتروز روغن رازیانه را به محل درد بمالید.

طرز استفاده

دم‌کرده رازیانه: مقدار یک قاشق چایخوری رازیانه راکوبیده و در یک لیوان آب جوش بریزید و آن را به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

شراب رازیانه: ۴۰گرم رازیانه را در یک لیتر شراب بریزید و به مدت یک هفته بگذارید بماند. سپس آن را صاف کرده و در شیشه دربسته نگهداری کنید. مقدار مصرف شراب رازیانه دو قاشق چایخوری بعد از غذا است.

دم‌کرده برگ رازیانه: ۳۰ گرم برگ رازیانه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. این دم‌کرده مقوی اعصاب بوده و هضم غذا را سریع می‌کند.

مضرات

رازیانه چون گرم است، بنابراین برای گرم مزاج‌ها خوب نیست و این گونه افراد باید آن را با سکنجبین بخورند به طور زیاده‌روی در مصرف رازیانه معده را سست کرده و تشنج می‌آورد.

روناس Madder

نام علمی Rubia Tinctorum

گیاه شناسی

روناس گیاهی است خودرو و در مناطق مدیترانه، شمال آفریقا و بعضی مناطق آسیا می‌روید. ساقه این گیاه پوشیده از خارهای ریز می‌باشد و ارتفاع آن تا حدود دو متر می‌رسد. روناس با استفاده از خارهای ریزی که دارد به دیوار و درختان می‌چسبد و بالا می‌رود.

برگ‌های آن بیضی، نوک تیز و دراز بوده که به صورت گروهی و به شکل چتر از کنار ساقه بیرون می‌آید. گل‌های روناس کوچک و به رنگ زرد مایل به سبز می‌باشد. میوه آن گوشتی و به رنگ تیره است.

ریشه آن که به‌نام روناس معروف است به رنگ قرمز تیره و به صورت دراز، باریک و استوانه‌ای می‌باشد. دارای طعمی تلخ و گس بوده و از نظر طبی قسمت مهم این گیاه به حساب می‌آید. از ریشه روناس در قدیم برای رنگرزی پارچه و نخ استفاده می‌شده است.

ترکیبات شیمیایی

ریشه روناس دارای ماده‌ای رنگی به نام آلیزارین می‌باشد که برای رنگرزی به کار می‌رفت، ولی بعد از اینکه توانستند این ماده را به طریقه شیمیایی تهیه کنند کشت آن برای تهیه آلیزارین متوقف گردید.

خواص دارویی

روناس از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ ـ باز کننده گرفتگی‌ها در بدن است.

۲ ـ ادرارآور است و حبس‌البول را درمان می‌کند.

۳ ـ برای معالجه بیماری فلج آن را با عسل مخلوط کرده و به بیمار بدهید.

۴ ـ ترشح شیر را زیاد می‌کند. ۵ ـ درد سیاتیک را رفع می‌کند.

۶ ـ یبوست‌های سخت را معالجه می‌کند. ۷ ـ اشتهاآور است. ۸ ـ قاعده‌آور است.

۹ ـ خارش پوست را برطرف می‌کند. بدین‌منظور می‌توان از ضماد استفاده کرد و یا اینکه جوشانده آن را در وان حمام بریزید و مدتی در آن استراحت کنید.

۱۰ ـ اوره خون را پایین می‌آورد.

۱۱ ـ جوش خوردن استخوان شکسته را تسریع می‌کند.

۱۲ ـ تورم را در بدن از بین می‌برد.

۱۳ ـ از کمپرس جوشانده روناس برای رفع بیماری‌های پوستی استفاده کنید.

طرز استفاده

دم‌کرده روناس: یک قاشق مرباخوری ریشه خرد شده روناس را در یک لیوان آب جوش ریخته و بگذارید تا مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است.

جوشانده روناس: ۱۰ گرم ریشه روناس را در یک لیتر آب ریخته و بگذارید برای مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. این جوشیده را در وان حمام بریزید و در آن استراحت کنید. برای رفع بیماری‌های پوستی مفید است.

مضرات

همان‌طور که گفته شد روناس ترشح ادرار را زیاد می‌کند و فشار آن را بالا می‌برد. بنابراین ممکن است در اثر استفاده زیاد، ایجاد خون در ادرار کند و در این صورت بهتر است که روناس با کتیرا خورده شود.

سنبل‌الطیب (علف گربه) Valerian

نام علمی valeriana Officinalis

گیاه شناسی

سنبل‌الطیب گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن به طور عمودی تا ارتفاع دو متر بالا می‌رود. این گیاه به صورت وحشی و در جنگل‌های کم درخت، در حاشیه جویبارها و گودال‌ها در بیشتر مناطق آسیا و ایران می‌روید.

سنبل‌الطیب دارای بوی مطبوع است و گربه بوی این گیاه را از فاصله دور تشخیص داده و به طرف آن می‌رود و در اطراف آن به جست و خیز می‌پردازد. این گیاه به صورت خوشه‌ای می‌باشد.

قسمت مورد استفاده این گیاه ریشه آن است و معمولا از ریشه گیاهی که بیش از سه سال عمر دارد استفاده می‌شود.

سنبل‌الطیب پس از خشک شدن به رنگ قهوه‌ای در می‌آید. طعم آن تلخ ولی خوشبو و معطر است. عطر آن پس از خشک شدن بیشتر می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

ریشه سنبل‌الطیب حاوی ۱٪ اسانس است. این اسانس در ریشه تازه بیشتر است و به تدریج که ریشه خشک می‌شود، مقدار اسانس آن کاهش یافته ولی بوی آن قوی‌تر می‌شود. اسانس تازه به رنگ سبز مایل به زرد است ولی در اثر ماندن غلیظ می‌شود.

اثر دارویی ریشه تازه آن سه برابر خشک شده آن است. سنبل‌الطیب باید در حرارت کم خشک شود چون در حرارت بالا تمام اثر دارویی آن از بین می‌رود.

خواص دارویی

ریشه سنبل‌الطیب از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است خواص مهم آن به شرح زیر می‌باشد.

۱ ـ اثر ضد تشنج دارد.

۲ ـ برای ناراحتی‌های عصبی و هیستری مفید است.

۳ ـ ضد اسپاسم و آرام‌بخش است.

۴ ـ تب‌بر است.

۵ ـ در معالجه صرع اثر مفید دارد.

۶ ـ بی‌خوابی را درمان می‌کند.

۷ ـ ضد کرم معده و روده است.

۸ ـ گاز معده را از بین می‌برد.

۹ ـ ضد هیجان است.

۱۰ ـ میگرن را برطرف می‌کند.

۱۱ ـ در درمان بیماری مالیخولیا اثر مفید دارد.

۱۲ ـ در برطرف کردن درد سیاتیک موثر است.

۱۳ ـ درد معده را بر طرف می‌کند.

۱۴ ـ سکسکه مداوم را از بین می‌برد.

۱۵ ـ تقویت کننده نیروی جنسی است.

۱۶ ـ ترشح ادرار را زیاد می‌کند.

۱۷ ـ درد سینه رابرطرف می‌کند.

۱۸ ـ استفراغ را برطرف می‌کند.

۱۹ ـ دهان را خوشبو می‌کند.

۲۰ ـ در معالجه مرض قند موثر است.

۲۱ ـ گرد سنبل‌الطیب را روی زخم‌ها بپاشید التیام می‌یابند.

۲۲ ـ سردردهای ناشی از سیگارکشیدن و مصرف الکل را رفع می‌کند.

۲۳ ـ برای برطرف کردن دلهره، تشویش و نگرانی مفید است.

طرز استفاده

گرد سنبل‌الطیب: ریشه سنبل‌الطیب را خرد کرده و در حرارت ۴۰ درجه خشک کنید. سپس آن را آسیاب و از الک ریز رد کنید. این پودر به عنوان ضد تشنج به کار می‌رود. مقدار مصرف آن ۵ ـ ۱۰ گرم در روز است.

مخلوط سنبل‌الطیب: ۴ گرم پودر ریشه سنبل‌الطیب را با ۴ گرم قند ساییده و مخلوط کنید. این مخلوط را چهار قسمت کرده و در طول روز به فواصل مساوی بخورید.

تنتور والریان: ۱۰۰ گرم ریشه سنبل‌الطیب را خرد کرده و در نیم لیتر الکل طبی ۶۰ درجه بریزید و بگذارید بماند. هر روز چند بار آن را هم بزنید و پس از ۱۵ روز آن را صاف و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ ـ ۳۰ قطره می‌باشد.

مضرات

چون سنبل‌الطیب برای کلیه مضر است باید آن را با کتیرا خورد.

شاه‌پسند وحشی Vervain

نام علمی Verbena Officinallis

گیاه شناسی

شاه پسند وحشی از گیاهانی است که در روم قدیم مورد پرستش و تقدیس مردم بوده و از آن برای تبرک خانه‌ها و معابد استفاده می‌کردند. چون دارای خاصیت ضدخونریزی است گفته می‌شود که آن را روی زخم‌های مسیح می‌ریختند تا خونریزی قطع شود و روی این اصل در قدیم به آن گیاه صلیب (Herb of the Cross) می‌گفتند.

این گیاه در نواحی جنوب آسیا، آفریقا و اروپا در حاشیه جاده‌ها و دشت‌ها و مزارع می‌روید. در مناطق شمال ایران و اطراف تهران، فارس، شیراز و نواحی جنوب نیز می‌روید.

قسمت مورد استفاده این گیاه، برگ‌ها و سرشاخه‌های سبز آن است و در اثر مالش دادن بوی مطبوعی از تمام قسمت‌های این گیاه منتشر می‌شود ولی طعم آن گس و تلخ است.

ترکیبات شیمیایی

شاه پسند وحشی دارای مواد شیمیایی مختلفی نظیر تانن، موسیلاژ، ساپونین، وربی نالین (Verbenalin)، بتاکاروتن و ماده‌ای تلخ می‌باشد.

خواص دارویی

شاه پسند وحشی از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

۱ ـ قابض و ضد تشنج است.

۲ ـ برای از بین بردن آب آوردگی بدن مفید است و بدین منظور باید آن را با ملاس چغندر خورد.

۳ ـ برای تقویت قلب مفید است.

۴ ـ خون را تمیز و تصفیه می‌کند.

۵ ـ عرق‌آور است.

۶ ـ مقدار شیر را در مادران شیرده زیاد می‌کند.

۷ ـ کرم معده را کشته و از بین می‌برد.

۸ ـ خلط‌آور است.

۹ ـ برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است.

۱۰ ـ کمبود ویتامین C را درمان می‌کند.

۱۱ ـ برای درمان ناراحتی‌های پوستی مفید است.

۱۲ ـ بیماری زردی را برطرف می‌کند.

۱۳ ـ برای رفع خونریزی لثه مفید است.

۱۴ ـ سنگ کلیه و مثانه را خارج می‌سازد.

استفاده خارجی

۱ ـ برای ورم مخاط دهان و گلو، جوشانده آن را غرغره کنید.

۲ ـ کمپرس آن را روی ضرب‌دیدگی بگذارید.

۳ ـ زخم و بریدگی‌ها را با ضماد آن درمان کنید.

۴ ـ برای رفع خستگی پس از کار روزانه از حمام شاه پسند استفاده کنید. بدین منظور مقدار ۲۰۰ گرم برگ‌های گیاه را در دو لیتر آب ریخته و حرارت دهید تا بجوش آید. سپس آن را از روی حرارت برداشته و بگذارید تا مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. بعد آن را صاف کرده و در وان حمام بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه در آن دراز بکشید تا خستگی عضلات برطرف شود.

طرز استفاده

دم کرده: یک قاشق چای‌خوری برگ‌های خشک شده این گیاه را در یک فنجان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. سپس صاف کرده و به مقدار یک فنجان سه بار در روز بنوشید.

جوشانده: ۴۰ ـ ۵۰ گرم برگ‌های خشک شده این گیاه را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید تا مدت ۵ دقیقه به آرامی بجوشد. سپس آن را صاف کنید.

اسانس: قوی‌تر از تنتور می‌باشد و از مغازه برخی از داروخانه‌ها می‌توان خریداری کرد مقدار مصرف آن یک تا دو قطره در یک لیوان آب می‌باشد.

مضرات

خوردن زیاد این گیاه ضربان قلب را کم می‌کند و باعث تحریک روده‌ها و رحم می‌شود. بنابراین

کسانی که ناراحتی قلبی دارند و یا خانم‌های حامله باید در خوردن آن احتیاط کنند.

شبدر قرمز Red Clover

نام علمی Trifolium Pratenes

گیاه شناسی

شبدر قرمز گیاهی است علفی و چند ساله که در مناطق معتدله کره زمین می‌روید. در شرایط مساعد، این گیاه هفت ساله است ولی در آب و هوای گرم فقط دو سال عمر می‌کند.

ارتفاع شبدر قرمز بسیار کم است و بیشتر از ۱۵ سانتی‌متر نمی‌شود. برگ‌های آن بیضی شکل، دراز و دارای سه برگچه است و به همین دلیل در قرون وسطی مورد احترام مسیحیان بوده؛ زیرا آن را سمبل خداوند، مسیح و روح المقدس‌می دانستند.

این گیاه از نظر داشتن مواد مغذی برای علوفه حیوانات به کار می‌رود.

ترکیبات شیمیایی

گل شبدر دارای مواد شیمیایی مانند تریفولین، ایزوتریفولین، و اسانس روغنی می‌باشد. این گیاه دارای املاح معدنی مانند سیلیس، آهن، فسفر، گوگرد، پتاسیم، منیزیوم، منگنز، روی، مس، سرب، نیکل و کوبالت می‌باشد.

خواص دارویی

شبدر قرمز از نظر طب قدیم ایران سرد وتر است.

۱ ـ مهمترین خاصیت شبدر قرمز ضد سرطان بودن آن است.

۲ ـ تمیز کننده خون و بدن است.

۳ ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۴ ـ دردهای عضلانی را برطرف می‌کند.

۵ ـ تورم پوستی را از بین می‌برد.

۶ – شبدر تازه به عنوان مسهل به کار می‌رود.

۷ ـ درمان کننده آسم است.

۸ ـ برای درمان آب آوردگی بدن مفید است.

۹ ـ دل پیچه را برطرف می‌کند.

۱۰ ـ برای درمان آرتروز، رماتیسم و ورم بیضه باید برگ شبدر را در روغن زیتون جوشانده و روی قسمت‌های دردناک بمالید.

۱۱ ـ برای طول عمر و جلوگیری از بیماری‌های قلبی شبدر قرمز بخورید.

۱۲ ـ تشنج را علاج می‌کند.

۱۳ ـ برای التیام زخم‌ها، ضماد شبدر قرمز را روی زخم بگذارید.

۱۴ ـ برای از بین بردن خارش شبدر را له کرده و روی پوست بمالید.

طرز استفاده

دم کرده: مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده شبدر: مقدار ۵۰ گرم سرشاخه‌های گلدار شبدر قرمز را در مقداری شیر یا آب ریخته و بگذارید تا مدتی بجوشد و پس از سرد شدن به صورت ضماد روی پوست و یا قسمت‌های دردناک بدن بگذارید.

مضرات

مصرف زیاد شبدر خطرناک است؛ زیرا دارای اسید سیانیدریک می‌باشد ولی استفاده متعادل از آن هیچگونه خطری نداشته و بسیار مفید است.

شیرین بیان **Liquorice _ Licorice**

نام علمی Glycyrrhiza globra

گیاه شناسی

شیرین بیان گیاه بومی مناطق مدیترانه است و در ایران در اکثر مناطق کشور می‌روید. شیرین بیان گیاهی است چند ساله و دارای ساقه‌ای به طول یک متر که در نواحی معتدل تا ارتفاع دو متر می‌رسد. برگ‌های آن مرکب از تعدادی برگچه‌های زرد و سبز رنگ می‌باشد. گل‌های آن به رنگ بنفش، سفید و زرد است. میوه آن مانند نیام و محتوی ۵ تا ۶ دانه می‌باشد.

ریشه شیرین بیان به طور خیلی عمیق در زمین فرو می‌رود. پوست ریشه قهوه‌ای سیر و سیاه

است. مغز ریشه زرد رنگ بوده و طعم آن بسته به مناطق مختلف، تغییر می‌کند. مثلا شیرین بیان اسپانیا طعم ملایم دارد در حالی که شیرین بیان یونان دارای طعم تلخ است.

ترکیبات شیمیایی

ریشه شیرین بیان دارای گلوکز، ساکاروز، آسپاراژین، مواد آلبومیدی، رزین و کمی اسانس می‌باشد. ماده اصلی که باعث شیرینی این گیاه است گلیسیرین خوانده می‌شود. در شیرین بیان ماده‌ای به نام لکوریتی جننی چالکون وجود دارد که خاصیت دفع اسپاسم عضلات را داراست.

خواص دارویی

شیرین بیان از نظر طب قدیم ایران معتدل است. شیرین بیان را به صورت قطعات کوچک به قطر ۰/۵ سانتی‌متر و طول ۱/۵ سانتی‌متر به فروش می‌رسانند.

۱ ـ مهمترین خاصیت شیرین بیان که جدیداً کشف شده است و در آلمان و اروپا و آمریکا استفاده می‌شود. درمان کننده زخم معده و سرطان معده است برای این منظور شربت شیرین بیان را تهیه کرده و هر روز به مقدار یک قاشق غذاخوری قبل از غذا به مریض بدهید و اگر این عمل را تا ۴ ماه تکرار کنید شخص معالجه خواهد شد.

۲ ـ برای تقویت عمومی بدن مفید است.

۳ ـ خوردن آن از پیری جلوگیری می‌کند.

۴ ـ برای نرم کردن سینه مؤثر است.

۵ ـ زخم‌ها و تاول‌های پوست را با چای شیرین بیان شستشو دهید تا زود خوب شود.

۶ ـ ملین است و معمولا آن را با گیاهان دیگر مخلوط می‌کنند که انقباضات را کم می‌کند.

۷ ـ مدر و عرق‌آور است.

۸ ـ برای برطرف کردن زخم و التهاب دهان ریشه شیرین بیان را به مکید.

۹ ـ سرفه را برطرف می‌کند.

۱۰ ـ ورم معده را برطرف می‌کند.

۱۱ ـ تنگی نفس را تسکین می‌دهد.

۱۲ ـ برای درمان سوءهاضمه مفید است.

۱۳ ـ برای از بین بردن نفخ شکم مفید است.

۱۴ ـ چشم را تقویت کرده و رفع سردرد می‌کند برای این منظور از فرمول زیر استفاده کنید:

۲ گرم ریشه شیرین بیان را پودر کرده و با یک گرم شکر و یک گرم رازیانه مخلوط کنید. سپس آن را

در آب خیس کرده و هر روز بخورید.

۱۵ ـ برای درمان موخوره چای شیرین بیان را به سر بمالید.

۱۶ ـ برای رفع بوی بد زیر بغل و پا از برگ‌های شیرین بیان پماد درست کرده و در این قسمت‌ها بگذارید.

طرز استفاده

دم کرده شیرین بیان: مقدار ۵۰ گرم ریشه بدون پوست شیرین بیان را آسیاب کرده و در یک لیتر آب جوش بریزید و بگذارید مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد.

جوشانده شیرین بیان: ۲۰ گرم ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کرده و در ۱۰۰ گرم آب ریخته و آن قدر بجوشانید که $\frac{۲}{۳}$ آن باقی بماند.

شربت شیرین بیان: ریشه شیرین بیان بدون پوست را آسیاب کرده و با آب مخلوط کرده و آن قدر بجوشانید تا غلیظ شود.

تکه‌های شیرین بیان: مانند آب نبات می‌توانید در دهان گذاشته و بمکید.

مضرات

استفاده زیاد از شیرین بیان برای طحال مضر است و اگر می‌خواهید از شیرین بیان برای برطرف کردن بیماری و برای مدت طولانی استفاده کنید، بهتر است آن را با کتیرا بخورید.

صبرزرد **Aloe**

نام علمی Aloe vera

گیاه شناسی

صبرزرد یکی از گیاهانی است که از سال‌های قبل از میلاد مورد مصرف مردم بوده است. کلئوپاترا ملکه مصر پوست خود را هر روزه با آن ماساژ می‌داد تا از شر آفتاب مصر در امان باشد و حتی مصریان آن را برای مومیایی مردگان خود به کار می‌بردند. در کتاب مقدس، نام این گیاه مکرراً آمده است. صبرزرد فاقد ساقه بوده، ولی برگ‌های آن دراز و تا ارتفاع ۳۰ سانتیمتر می‌رسد. گل‌های این گیاه به رنگ زرد می‌باشد که در انتهای ساقه‌ای که از وسط برگ‌ها خارج می‌شود، می‌روید.

ترکیبات شیمیایی

صبرزرد موادی نظیر آلوئین فامودین، آنتراکیون، ایزوباربالوئین و در حدود ۱۲ درصد صمغ می‌باشد.

خواص دارویی

صبرزرد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است، شیرابهٔ آن به مصرف طبی می‌رسد.

۱ ـ تقویت کننده بدن است.

۲ ـ یبوست را برطرف می‌کند و روده‌ها را تمیز می‌کند.

۳ ـ برای معالجه آسم مفید است.

۴ ـ سوءهاضمه را برطرف می‌کند.

۵ ـ در معالجه صرع مفید است.

۶ ـ صبرزرد ضد کرم است.

۷ ـ خون را تصفیه می‌کند.

۸ ـ برای برطرف کردن خارش ناشی از گزیدگی حشرات شیرابهٔ آن را روی پوست بمالید.

۹ ـ اگزما را درمان می‌کند.

۱۰ ـ برای معالجه اسهال خونی مفید است.

۱۱ ـ برای رفع ریزش مو، شیرابهٔ آن را به سر مالیده و موها را با آن ماساژ دهید.

۱۲ ـ گرفتگی کبدی را برطرف می‌کند.

۱۳ ـ برای التیام زخم‌ها شیرابهٔ آن را روی زخم بمالید.

۱۴ ـ صبرزرد بهترین کرم مرطوب کننده است برگ‌ها را بشکنید و ژله آن را به پوست بمالید.

۱۵ ـ مبتلایان به بیماری قند می‌توانند با مصرف این گیاه قندخون خود را کنترل کنند.

۱۶ ـ برای شستن چشم و زخم‌ها شیرابه صبرزرد را با آب مخلوط و استفاده کنید.

طرز استفاده

به مبحث نسخه پیچی گیاهان دارویی برای بیماری مورد نظر مراجعه کنید.

مضرات

اگر صبرزرد به اندازه مصرف شود خطری ندارد ولی مقدار زیاد آن باعث اسهال خونی می‌شود. ضمنا زنان شیرده نباید از آن استفاده کنند؛ زیرا صبرزرد از راه شیر وارد بدن طفل می‌شود و ایجاد اسهال

می‌کند. این گیاه نیز برای زنان حامله خوب نیست؛ زیرا ممکن است باعث سقط جنین شود.

علف هفت‌بند Knotgrass

نام علمی Polygonum aviculare

گیاه شناسی

علف هفت بند گیاهی است یک ساله و دارای ساقه خوابیده که طول آن به ۵۰ سانتی‌متر می‌رسد. برگ‌های آن ریز، نوک تیز و گل‌های آن ریز و کوچک و به رنگ صورتی است. این گیاه در اکثر نواحی آسیا، اروپا، آفریقا و آمریکا می‌روید و در مقابل عوامل خارجی بسیار مقاوم است. به طوری که حتی اگر لگدمال شود باز هم از بین نرفته است.

علف هفت بند در چمنزارها، کنار جاده‌ها، اراضی متروک و خرابه‌ها، مناطق سایه‌دار و بین تخته سنگ‌ها می‌روید. این گیاه در اکثر مناطق ایران نیز وجود دارد.

ترکیبات شیمیایی

علف هفت بند دارای پوگیلونیک، اسید اگزالیک، آرابینوسید، اسانس، مواد رزینی، مواد قندی و موسیلاژ می‌باشد.

خواص دارویی

گیاه هفت بند از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ ـ قابض است و برای رفع اسهال و اسهال خونی به کار می‌رود.

۲ ـ در بند آوردن خونریزی مفید است.

۳ ـ آسم و برونشیت را درمان می‌کند.

۴ ـ تب را پایین می‌آورد.

۵ ـ برای برطرف کردن اگزما به کار می‌رود.

۶ ـ ورم روده بزرگ را برطرف می‌کند.

۷ ـ برای رفع ترشحات زنانه مفید است.

۸ ـ آن‌هایی که به بیماری قند مبتلا هستند با استفاده از این گیاه می‌توانند قند خون خود را کنترل کنند.

۹ـ سنگ کلیه و مثانه را خارج می‌سازد.
۱۰ـ برای رفع دردهای معده مفید است.
۱۱ـ برای درمان استسقاء مفید است.
۱۲ـ در معالجه میگرن مؤثر است.
۱۳ـ درد سیاتیک و درد کمر را برطرف می‌کند.
۱۴ـ نفخ را برطرف کرده و هضم غذا را تسهیل می‌کند.
۱۵ـ تاول و سوختگی را با کمپرس این گیاه معالجه کنید.
۱۶ـ برای تسکین دردهای نقرس و رماتیسم از کمپرس این گیاه استفاده کنید.
۱۷ـ برای درمان زخم‌های چرکی، گرد این گیاه را روی زخم‌ها بریزید.

طرز استفاده

جوشانده: مقدار ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا بجوشد. سپس آن را صاف کرده با شکر و عسل مخلوط کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان سه بار در روز است.

شراب: مقدار ۴۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب ریخته و بگذارید به آرامی بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف آن نصف فنجان سه بار در روز است.

مضرات

این گیاه محرک سلسله اعصاب بوده و ممکن است استفاده زیاد از آن باعث تشنج شود.

عناب — Jujube Tree

نام علمی Zizyphus jujuba Mill

گیاه شناسی

عناب درختی است که ارتفاع آن تا ۸ متر می‌رسد. نوعی از این درخت مستقیم و باریک است و نوعی دیگر به صورت کج و معوج بالا می‌رود.

عناب بومی مناطق گرمسیر است. کشت آن در شمال آفریقا، جنوب اروپا و نواحی مدیترانه رواج دارد.

برگ‌های این درخت کوچک، زیبا، شفاف، متناوب و دندانه‌دار است. گل‌های آن کوچک و به رنگ سبز مایل به زرد می‌باشد. میوه این درخت که عناب نامیده می‌شود. به رنگ قرمز و به شکل تخم مرغ و دارای یک هسته است. طعم عناب کمی شیرین است.

ترکیبات شیمیایی

عناب دارای لعاب فراوان و حدود ۵٪ مواد پروتئینی، ۴٪ مواد قندی و مقدار زیادی ویتامین C و املاح می‌باشد. در عصارهٔ آبی چوب عناب، اسید زی زی فیک و اسید زی زی فوماتیک وجود دارد.

خواص دارویی

عناب از نظر طب قدیم ایران معتدل است. البته ابوعلی‌سینا اعتقاد داشت که عناب کمی سرد است.

۱ ـ عناب به دلیل داشتن لعاب زیاد نرم کننده سینه است.

۲ ـ ملین است مخصوصا اگر آن را با آب و یا شیر بجوشانید.

۳ ـ ادرار را زیاد می‌کند.

۴ ـ عناب آرام کننده اعصاب است.

۵ ـ خون را تمیز می‌کند.

۶ ـ ضد سرفه است.

۷ ـ خواب‌آور است و بی‌خوابی را برطرف می‌کند.

۸ ـ جوشانده پوست درخت عناب داروی ضد اسهال است.

۹ ـ آسم و تنگی نفس را برطرف می‌کند.

۱۰ ـ برای معالجه و التیام زخم‌های کهنه گرد ریشه خشک شده عناب را روی آن‌ها بپاشید.

۱۱ ـ هسته عناب خواب‌آور است.

۱۲ ـ خستگی شدید را برطرف می‌کند.

۱۳ ـ رشد موی سر را زیاد می‌کند.

۱۴ ـ جوشانده عناب گرفتگی صدا را برطرف می‌کند.

۱۵ ـ جوشانده عناب برای سرفه و درد سینه مفید است.

۱۶ ـ برای برطرف کردن ورم چشم، عناب را به چشم بمالید.

۱۷ ـ دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۱۸ ـ حافظه را تقویت می‌کند.

۱۹ ـ کم اشتهایی را برطرف می‌کند.

۲۰ ـ هرگاه که احساس غمگینی کرده و گریه می‌کنید یک فنجان دم کرده عناب لبخند به لب‌های شما می‌آورد.
۲۱ ـ برای درمان سرطان آب عناب را با کاهو بخورید.

طرز استفاده

جوشانده عناب: ۵۰ گرم عناب را در یک لیتر آب ریخته و بجوشانید تا حجم آن $\frac{۲}{۳}$ شود.
جوشانده عناب و جو: ۱۴ دانه عناب را با ۲۵ گرم جو پوست کنده مخلوط کرده و در ۲ لیتر آب ریخته و آن قدر بجوشانید تا جو به اصطلاح شکفته شود و ۱/۵ لیتر آب باقی بماند. این جوشانده را بگذارید تا ته نشین شود. سپس روی آن را بردارید و بنوشید.
خیس کرده عناب: تعداد ۲۰ دانه عناب را با ۳۰ دانه مویزدانه گرفته و ۳۰ دانه سپستان و ۱۷ گرم شاخه گلدار بنفشه در نیم لیتر آب خیس کنید و بگذارید تا صبح بماند. سپس آن را صاف کرده و با ۵۰ گرم شیر خشت و ۵۰ گرم ترنجبین مخلوط کنید تا کاملا حل شود. سپس قدری گلاب به آن اضافه کرده و بنوشید.

مضرات

عناب در اشخاص سرد مزاج تولید گاز و نفخ می‌کند. این گونه اشخاص باید عناب را با شکر و مویز بخورند. ضمنا عناب نیروی جنسی را کم می‌کند. بنابراین باید با غذاهای محرک مانند عسل خورده شود.

فلوس — Cassia

نام علمی — Cassia Fistula

گیاه شناسی

فلوس درختی است به ارتفاع ۱۰ ـ ۱۵ متر که به حالت خودرو در بیشتر مناطق گرمسیر دنیا مانند آفریقا، هند و جنوب می‌روید. فلوس در بعضی از نواحی ایران به نام خرنوب هندی و خیار شنبر معروف است.

میوه فلوس به طول ۳۰ تا ۵۰ سانتی‌متر و به قطر ۲ ـ ۳ سانتی‌متر است. اگر فلوس در قسمت طول آن شکافته شود، تیغه‌های متعدد در آن دیده می‌شود که فلوس را به خانه‌های متعدد گاهی تا

۱۰۰ خانه تقسیم می‌کند.

در داخل این خانه‌ها مایع چسبنده تیره رنگی وجود دارد که عسل خیار شنبر نامیده می‌شود. طعم این مایع کمی شیرین ولی نامطبوع است. برای استفاده از فلوس غلاف آن را کمی روی آتش گرم می‌کنند تا عسل خارج شود. معمولا این عسل با روغن بادام مخلوط کرده و به عنوان مسهل استفاده می‌شود. البته می‌توان مغز فلوس را با قند و شکر مخلوط و در درجه حرارت معتدلی پخت که به آن فلوس پخته می‌گویند.

ترکیبات شیمیایی

مغز فلوس دارای اکسی آنتراکینون، مواد قندی، صمغ، اسانس و مواد روغنی است. خاصیت مسهلی فلوس مربوط به چند ماده شیمیایی است که از مشتقات آنتراکینون می‌باشد.

خواص دارویی

جوشانده فلوس: ۱۰ گرم عسل فلوس را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و آن را صاف می‌کنند و به مریض می‌دهند. این جوشانده مسهل خوبی است. مقدار عسل فلوس را می‌توان در مورد یبوست‌های سخت تا ۶۰ گرم را افزایش داد. البته برای بهتر کردن طعم آن می‌توان مقداری شربت گیلاس یا انجیر به آن اضافه کرد.

مربای فلوس: ۵ گرم عسل فلوس را با همان مقدار آب مقطر مخلوط کرده و سپس مقدار ۱۲۵ گرم قند کوبیده را به آن اضافه کنید. بعد آن را حرارت دهید تا به آرامی آب آن بخار شود و وزن آن به ۱۰۰ گرم برسد و غلیظ شود. این مربا نیز مسهل بسیار خوبی است مقدار مصرف آن ۵۰ ـ ۱۰۰ گرم در روز است.

فلوس از نظر طب قدیم ایران کمی گرم و تر است.

۱ ـ یکی از بهترین داروها برای رفع یبوست می‌باشد، زیرا مصرف آن عوارضی ندارد. بنابراین مصرف زیاد آن برای زنان حامله و اطفال مناسب نیست.

۲ ـ برای درد مفاصل و نقرس فلوس را به موضع درد بمالید.

۳ ـ برای کلیه‌ها مفید است مخصوصا آن‌هایی که کلیه‌شان سنگ‌ساز است در صورت استفاده از آن مبتلا به سنگ کلیه نمی‌شوند.

۴ ـ جوشانده پوست درخت فلوس اسهال خونی را رفع می‌کند.

۵ ـ نرم کننده سینه است.

۶ـ برای باز کردن گرفتگی روده و دل پیچه، فلوس را مخلوط با ریشه ختمی به کار برید.
۷ـ برای معالجه دیفتری، فلوس را با آب گشنیز مخلوط و به بیمار بدهید تا غرغره کند.

مضرات

فلوس برای معده مضر است چون به روده‌ها می‌چسبد و ایجاد دل درد و ناراحتی‌های روده می‌کند. بنابراین بهتر است با مصطکی و انیسون و روغن بادام خورده شود.

قاصدک **Dandelion**

نام علمی Taraxacum officinale

گیاه شناسی

گل قاصدک که به نام‌های هند بابری، خبرآرو و کاسنی بری نیز معروف است، گیاهی است علفی و دایمی که ساقه آن به ارتفاع ۴۰ سانتی‌متر می‌رسد.

این گیاه دارای ریشه‌ای است به رنگ قهوه‌ای مایل به زرد که پر از شیرابه سفید رنگ می‌باشد. در انتهای ساقه، گل آن قرار دارد. برگ‌های گل قاصدک سبز رنگ و بریدگی‌های مثلث شکل و نوک تیز دارد و بر روی سطح زمین می‌باشد.

گل قاصدک در وسط چمن، حاشیه شوره‌زار، کنار جاده‌ها و اراضی بایر و به طور کلی در همه جا می‌روید. شاید دلیل آن این است که طبیعت می‌خواهد به انسان بگوید که در هر نقطه‌ای که زندگی می‌کنید، احتیاج به این گیاه دارید و هنگامی که آن را با وسایل مکانیکی و شیمیایی از بین می‌برید. دوباره بعد از چندی سر از خاک بیرون می‌آورد.

گل قاصدک در حدود ۱۵ نوع مختلف دارد. زنبور عسل این گیاه را بسیار دوست دارد و شهد زیادی از آن به دست می‌آورد. برگ‌های جوان گل قاصدک را معمولا با سالاد می‌خورند و چون خیلی تلخ است باید آن را با ترشی یا آبلیمو مصرف کرد. از قسمت‌های مختلف گیاه مانند ریشه، برگ و شیرابه آن در طب استفاده می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

تلخی برگ‌های این گیاه مربوط به یک ماده تلخ به نام تاراکسین است. ضمنا این گیاه دارای ساپونین، قندهای مختلف و اسیدهای چرب است.

این گیاه بالاترین حد ویتامین آ را در بین گیاهان دارا است و همچنین دارای مقدار زیادی پتاسیم

است. در صد گرم برگ گیاه گل قاصدک مواد زیر موجود است:

آب	۸۵ گرم	سدیم	۷۶ میلی‌گرم
پروتئین	۲/۷ گرم	پتاسیم	۳۹۷ میلی‌گرم
مواد چرب	۰/۷ گرم	ویتامین ث	۳۵ میلی‌گرم
نشاسته	۹/۲ گرم	ویتامین آ	۱۴۰۰۰ واحد
کلسیم	۱۸۷ میلی‌گرم	ویتامین ب۱	۰/۱۹ میلی‌گرم
فسفر	۶۶ میلی‌گرم	ویتامین ب۲	۰/۲۶ میلی‌گرم
آهن	۳/۱ میلی‌گرم	ویتامین ب۳	۲/۱ میلی‌گرم

خواص دارویی

این گیاه از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است و از قدیم‌الایام برای درمان بیمارهای کبدی به کار می‌رفته است.

۱ ـ قابض و مقوی معده است.

۲ ـ خوردن آن خونریزی از سینه را متوقف می‌کند.

۳ ـ قاعده‌آور است.

۴ ـ برای ازدیاد شیر نافع است و خانم‌های شیرده باید مقداری از آن را با سالاد بخورند.

۵ ـ خنک کننده و معرق است.

۶ ـ ترشح صفرا را زیاد می‌کند.

۷ ـ خون را تصفیه می‌کند.

۸ ـ از عصاره آن شیاف درست می‌کنند که برای رفع ورم‌های داخل آلت تناسلی خانم‌ها و رحم مفید است.

۹ ـ خوردن آب این گیاه مخلوط با روغن زیتون برای رفع مسمومیت مفید است.

۱۰ ـ ضماد ریشه آن را در محل گزیدگی نیش عقرب یا زنبور و یا مار می‌گذارند که بسیار مفید است.

۱۱ ـ اوره را رفع می‌کند.

۱۲ ـ کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

۱۳ ـ درمان کننده اگزما و بیماری‌های پوستی است.

۱۴ ـ درمان کننده کم خونی است.

۱۵ ـ رماتیسم و نقرس را درمان می‌کند.

۱۶ ـ برای درمان نارسایی اعمال کبد و تمیز کردن کبد از مخلوط زیر استفاده کنید.

آب	۱۷ گرم	الکل ۹۰ درجه	۱۸ گرم
شیره ریشه گل قاصدک	۱۰۰ گرم	گلیسیرین	۱۵ گرم

مواد گفته شده را با یکدیگر مخلوط کنید و به مقدار یک قاشق سوپ‌خوری سه بار در روز مصرف کنید.

۱۷ ـ دم کرده این گیاه را نیز برای تمیز کردن کبد به کار می‌برند. مقدار مصرف آن یک فنجان سه یا چهار بار در روز است.

طرز استفاده

برای تهیه این دم کرده، ۵۰ گرم گیاه خشک شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۵ دقیقه بگذارید تا بماند و سپس آن را صاف و استفاده کنید.

مضرات

مضرات خاصی برای آن بیان نشده است.

کوشاد (ژانسیان) Gantian

نام علمی Gentiana Lutea

گیاه شناسی

چون اولین بار پادشاه روم به نام جنتیوس که در سال‌های ۱۶۷ ـ ۱۸۰ قبل از میلاد حکومت می‌کرد این داروی شفابخش را یافت و نام آن را جنطیانا گذاشتند.

محمد بن زکریای رازی پزشک مشهور ایرانی نیز از این گیاه برای مداوای بسیاری از امراض استفاده می‌کرد.

کوشاد گیاهی است علفی، چند ساله و بسیار زیبا، دارای ساقه‌ای استوانه‌ای و سبز که بلندی آن به حدود ۱/۵ متر می‌رسد. این گیاه به حالت خودرو در دشت‌ها و کوهستان‌های اروپا و آسیا می‌روید. برگ‌های کوشاد سبز رنگ، نوک تیز و مثلثی است که دو برگ با هم به وسیله دمبرگ کوتاهی به ساقه چسبیده‌اند و برگ‌های بالای ساقه بدون دمبرگ می‌باشد. گل‌های آن زرد رنگ بوده که به تعداد زیاد در اواخر بهار در کنار برگ‌های ظاهر می‌شود.

از نظر طبی ریشه این گیاه قسمت مورد استفاده آن است. این ریشه ضخیم، گوشتی و به رنگ زرد تیره و یا قهوه‌ای قرمز بوده که دارای طعمی بسیار تلخ و بویی نامطبوع است.

برای مصارف طبی ریشه کوشاد باید اقلا سه ساله باشد تا خاصیت لازم را داشته باشد.

ترکیبات شیمیایی

کوشاد دارای ماده‌ای شیمیایی به نام آماروجنتین می‌باشد که بسیار تلخ است. به طوری که اگر این ماده را با ۵۰۰۰ قسمت آب مخلوط کنیم هنوز هم طعم تلخ آن حس می‌شود.

ترکیبات دیگر این گیاه به شرح زیر می‌باشد:

جنتوپیکرین، جنتوپیکروزید، جنتامارین، جتی سین، اسید جنتی سیک و جنتونوسید. همچنین کوشاد دارای مقداری تانن، اسانس، پکتین و چربی می‌باشد.

خواص دارویی

کوشاد از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است:

۱ ـ اشتها را تحریک می‌کند.

۲ ـ کوشاد گلبول‌های قرمز و سفید خون را زیاد می‌کند، بنابراین برای معالجه کم‌خونی و بیماری‌های عفونی به کار می‌رود.

۳ ـ اثر ضد تورم درد و برای رفع آرتروز و رماتیسم مصرف می‌شود.

۴ ـ تب بر است.

۵ ـ بیماری مالاریا را بر طرف می‌کند.

۶ ـ درد نقرس را بر طرف می‌کند.

۷ ـ حرارت و رطوبت را از بدن خارج می‌سازد.

۸ ـ فشار خون را پایین می‌آورد.

۹ ـ ناراحتی‌های کبدی را برطرف می‌کند.

۱۰ ـ تقویت کننده معده و بدن است.

۱۱ ـ اختلالات عادت ماهیانه را درمان می‌کند.

۱۲ ـ گرفتگی روده‌ها را باز می‌کند.

۱۳ ـ ادرارآور است.

۱۴ ـ ضماد کوشاد با سرکه برای از بین بردن لکه‌های پوست مفید است.

۱۵ ـ عصاره این گیاه مسکن تمام دردها است.
۱۶ ـ ورم طحال را برطرف می‌کند.
۱۷ ـ خون را تصفیه و تمیز می‌کند.
۱۸ ـ درمان کننده زردی و یرقان است.

طرز استفاده

جوشانده: مقدار ۲۰گرم ریشه خرد شده کوشاد را در یک لیتر آب جوش ریخته بگذارید برای مدت ۲۰ دقیقه به آرامی بجوشد و سپس آن را صاف کنید. مقدار مصرف این جوشانده یک فنجان قبل از هر غذا است.

دم کرده: مقدار ۵گرم ریشه کوشاد را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید چند ساعت بماند. سپس آن را صاف کرده و استفاده کنید.

تنتور: این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ ـ ۱۵ قطره همراه با آب سه بار در روز است.

مضرات

مصرف بیش از حد کوشاد ممکن است باعث تحریک معده و به وجود آوردن حالت استفراغ و دل بهم خوردگی شود. زنان باردار و مادران شیرده نباید از این گیاه استفاده کنند.

گاوزبان **Borage**

نام علمی Borage Officinalis

گیاه شناسی

گاوزبان گیاهی است علفی و یک ساله که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتی‌متر می‌رسد. ساقه آن شیاردار و خاردار می‌باشد. برگ‌های این گیاه ساده و پوشیده از تارهای خشن است. گل‌های آن به رنگ آبی، سفید، بنفش و آبی می‌باشد.

گاوزبان احتمالا از شمال آفریقا به نواحی دیگر راه یافته و امروزه در منطقه مدیترانه، نواحی شمال آفریقا و قسمت‌هایی از خاورمیانه می‌روید. گل، برگ و سرشاخه‌های گلدار آن بـه مـصرف دارویـی می‌رسد.

ترکیبات شیمیایی

گل گاوزبان و برگ‌های آن دارای لعاب فراوان است. این گیاه دارای نیترات پتاسیم، رزین‌ها و مالات کلسیم، منگنز، منیزیوم، اسید فسفریک و آلانتوئین می‌باشد.

خواص دارویی

گاوزبان از نظر طب قدیم ایران سرد است.

۱ ـ گل گاوزبان و برگ‌های آن تصفیه کننده خون است.

۲ ـ آرام کننده اعصاب است.

۳ ـ عرق‌آور است.

۴ ـ ادرارآور است.

۵ ـ کلیه را تقویت می‌کند.

۶ ـ سرماخوردگی را برطرف می‌کند.

۷ ـ برای از بین بردن سرفه از دم کرده گل گاوزبان استفاده کنید.

۸ ـ در درمان برونشیت موثر است.

۹ ـ بی‌اختیاری دفع ادرار را درمان می‌کند.

۱۰ ـ در درمان بیماری سرخک و مخملک مفید است.

۱۱ ـ التهاب و ورم کلیه را درمان می‌کند.

۱۲ ـ ضماد برگ‌های گاوزبان برای رفع ورم موثر است.

۱۳ ـ برگ‌های گاوزبان را بپزید و مانند اسفناج از آن استفاده کنید.

۱۴ ـ برگ‌های تازه گل گاوزبان دارای مقدار زیادی ویتامین C می‌باشد و در بعضی از کشورها آن را داخل سالاد می‌ریزند.

مضرات

گاوزبان به علت داشتن آلکالوئید برای زنان حامله و کودکان مضر است.

گزنه Nettle

نام علمی Urtica dioica

ض

گیاه شناسی

گزنه گیاهی است که از دوران ماقبل تاریخ وجود داشته و مردم آن زمان از گزنه تغذیه می‌کردند و از خواص درمانی آن اطلاع داشته‌اند.

جالینوس حکیم که در قرن دوم میلادی زندگی می‌کرده آن را برای رفع سرماخوردگی و بیماری دستگاه تنفسی به کار می‌برده است.

گزنه گیاهی است علفی و چند ساله که ساقه آن چهار گوش و به طور قائم تا ارتفاع یک متر بالا می‌رود. این گیاه در خرابه‌ها، باغ‌ها و مناطق مرطوب که چهارپایان از آن عبور می‌کنند به حالت خودرو می‌روید. ریشه این گیاه خزنده و در ناحیه‌ای که سبز می‌شود کم کم تمام منطقه را فرا می‌گیرد.

ساقه این گیاه را پرزها و تارهای مخروطی شکل پوشانده که در صورت لمس کردن ساقه به دست می‌چسبد و پوست را می‌گزد که تولید خارش و سوزش می‌کند و شاید به همین دلیل آن را گزنه نامیده‌اند.

تخم آن نرم، ریز و تیره رنگ و مانند تخم کتان است. قسمت مورد استفاده این گیاه برگ‌های تازه، ریشه، شیره و دانه آن است.

ترکیبات شیمیایی

گزنه دارای تانن، لسیتین، اسید فورمیک، نیترات پتاسیم و کلسیم، ترکیبات آهن دارد. ویتامین C و نوعی گلوکوزید است که پوست را قرمز می‌کند از سرشاخه‌های این گیاه ماده قرمز رنگی به نام اورتی سین استخراج می‌شود.

خواص دارویی

گزنه از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ ـ گزنه مو را تقویت کرده و از ریزش موی سر جلوگیری می‌کند، حتی در بعضی از موارد موی سر دوباره می‌روید. برای استفاده از این خاصیت ۶ گرم سر شاخه‌ها و برگ‌ها و ریشه گزنه را به تنهایی و یا با ۳۰ گرم چای کوهی در یک لیتر آب جوش ریخته و آن قدر بجوشانید تا حجم مایع به نصف برسد. شب‌ها مقداری از این مایع را به سر بمالید و صبح بشویید.

۲ ـ برای براق شدن و جلا دادن به موها. بعد از شستشوی سر موها را با چای گزنه ماساژ دهید. بدین منظور یک قاشق چایخوری برگ گزنه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا بماند. ماساژ دادن با این چای، شوره سر را بر طرف می‌کند.

۳ ـ دستگاه هاضمه را تقویت می‌کند.

۴ ـ ادرار را زیاد می‌کند.

۵ ـ برای درمان بیماری قند مفید است بدین منظور یک فنجان چای گزنه را سه بار در روز میل کنید.

۶ ـ ترشح شیر را در زنان شیرده زیاد می‌کند.

۷ ـ اخلاط خونی را برطرف می‌کند.

۸ ـ بیماری‌های پوستی را برطرف می‌کند.

۹ ـ برای باز کردن عادت ماهیانه از دانه گزنه استفاده کنید.

۱۰ ـ در درمان کم خونی مؤثر است و تعداد گلبول‌های قرمز را زیاد می‌کند.

۱۱ ـ اگر در ادرار خون وجود داشته باشد گزنه آن را برطرف می‌کند.

۱۲ ـ گزنه عرق‌آور است.

۱۳ ـ پاک کننده اخلاط سینه، ریه و معده است.

۱۴ ـ نیروی جنسی را تقویت می‌کند.

۱۵ ـ گرفتگی‌های کبدی را رفع می‌کند.

۱۶ ـ برای از بین بردن زگیل، ضماد برگ‌های تازه آن را روی زگیل بمالید.

۱۷ ـ برای پاک کردن مثانه، رفع عفونت مثانه و دفع سنگ از مثانه برگ‌گزنه را همراه با ریشه شیرین بیان دم کنید و بنوشید.

۱۸ ـ برای التیام زخم‌ها و زخم‌های سرطانی از ضماد تخم گزنه مخلوط با عسل استفاده کنید.

۱۹ ـ برای برطرف کردن کهیر از جوشانده گزنه به مقدار سه فنجان در روز بنوشید.

۲۰ ـ درد نقرس را کاهش می‌دهد.

۲۱ ـ برای برطرف کردن ناراحتی‌های زنانه قبل از عادت ماهیانه از چای گزنه استفاده کنید.

۲۲ ـ ناراحتی‌های کلیه را برطرف می‌کند.

۲۳ ـ ضماد آن درد عضلانی را برطرف می‌کند.

۲۴ ـ کرم معده و روده را می‌کشد.

۲۵ ـ درمان کننده بواسیر است.

۲۶ ـ برای برطرف کردن درد رماتیسم، برگ‌های تازه آن را روی پوست بمالید.

طرز استفاده

دم‌کرده گزنه: مقدار ۴۰ گرم برگ گزنه را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف آن سه فنجان در روز بعد از غذاست.

جوشانده گزنه: مقدار ۳۰ گرم گزنه را در یک لیتر آب ریخته و به مدت ۱۰ دقیقه آن را بجوشانید. این جوشانده برای تصفیه خون مفید است. مقدار مصرف آن یک فنجان بین غذاها در روز است.

تنتور گزنه: یک قسمت برگ گزنه را با پنج قسمت الکل ۵۰ درجه طبی مخلوط کرده و در داخل شیشه در بسته بریزید و به مدت ۱۵ روز هر روز آن را تکان دهید. بعد از این مدت آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ـ ۱۵ قطره سه بار در روز می‌باشد.

مضرات

گزنه اگر بیش از حد استفاده شود، ممکن است برای روده‌ها و کلیه‌ها مضر باشد. بنابراین بهتر است با صمغ عربی و کتیرا خورده شود.

مقدار مصرف بیش از ۱۰ گرم در روز ممکن است باعث بند آمدن ادرار شود. زنان باردار و کودکان باید از مصرف آن خودداری کنند.

گیاه دم اسب Horsetail

نام علمی Equisetum Arvense

گیاه شناسی

دم اسب گیاهی است که از ۲۷۰ میلیون سال پیش در روی زمین وجود داشته است و به عنوان گیاه دارویی در اروپا و چین به کار رفته است.

دم اسب چون دارای مقدار زیادی سیلیس می‌باشد. به نام سلیکا(Silica) نیز معروف است.

دم اسب دو نوع ساقه هوایی دارد. ساقه‌ای که به رنگ قرمز است و در اوایل بهار ظاهر می‌شود و دیگری ساقه‌ای که نازک است و به رنگ سبز بوده و بعد از آن رشد می‌کند و مصرف طبی دارد.

دم اسب در کشورهای اروپا، آسیا و ارتفاعات هیمالیا و شمال ایران به طور خودرو می‌روید.

ترکیبات شیمیایی

گیاه دم اسب دارای اسید سال سیلیک، اسید لیوئیک، اسید مالک، اسید اگزالیک، اکویس تونین، اسید

اکویس تیک، دی متیل سولفون، اکوتی نیک، یک ماده تلخ، یک ماده رزینی، چربی، ساپونین و همچنین دارای مقدار زیادی (در حدود ۷۰٪) سیلیس می‌باشد. آزمایشات متعدد نشان می‌دهد که دم اسب مقدار بسیار کمی طلا نیز دارد.

خواص دارویی

۱ ـ برای رفع گلو درد و ورم گلو جوشانده دم اسب را غرغره کنید.

۲ ـ کمپرس آن برای برطرف کردن دردهای آرتروز و ورم مفاصل مفید است.

۳ ـ برای درمان التهاب چشم، چشمان خود را با جوشانده دم اسب بشویید.

۴ ـ ضرب خوردگی قسمت‌های بدن را با کمپرس دم اسب التیام دهید.

طرز استفاده

دم‌کرده: یک قاشق مرباخوری از گیاه خشک را در یک لیوان آب جوش ریخته و برای مدت ۱۰ دقیقه دم کنید.

جوشانده: مقدار ۸۰ ـ ۱۰۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت نیم ساعت بجوشد. سپس آن را صاف کرده و به مقدار یک فنجان قبل از هر غذا بنوشید.

شراب دم اسب: ۳۰ گرم گیاه خشک را در یک لیتر شراب سفید ریخته و به مدت دو هفته بگذارید تا بماند. البته هر روز آن را تکان دهید و بعد از مدتی آن را صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن یک لیوان صبح ناشتا می‌باشد و معمولا برای بند آوردن خونریزی استفاده می‌شود از این شراب برای شستشوی زخم‌ها نیز می‌توان استفاده کرد.

گرد دم اسب: گیاه خشک شده را در آسیاب برقی بریزید تا به صورت پودر در آید. مقدار مصرف پودر یک گرم قبل از هر غذا است.

مضرات

این گیاه را نباید اطفال خردسال و زنان حامله مصرف کنند. مقدار مصرف زیاد آن نیز ممکن است باعث ناراحتی معده و اختلال در دستگاه هضم و اسهال شود.

گیاه زوفا Hyssop

نام علمی Hyssopus officinalis

گیاه شناسی

زوفا درختچه‌ای است پایا با ساقه‌های منشعب که ارتفاع آن تا ۶۰ سانتی‌متر می‌رسد. این گیاه به حالت خودرو و در نواحی جنوب اروپا، ایران، هند، ترکیه و شوروی می‌روید. برگ‌های آن کوچک، خط‌دار، نوک تیز و سبز رنگ است که بسیار معطر می‌باشد. گل‌های آن آبی و گاهی سفیداند که در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

ترکیبات شیمیایی

برگ‌های زوفا دارای طعمی تند و مطبوع می‌باشد. ماده‌ای شیمیایی که در آن وجود دارد به نام هیسوپین معروف است. همچنین در زوفا درصدی اسانس وجود دارد.

خواص دارویی

زوفا از نظر طب قدیم ایران گرم و خشک است.

۱ ـ سرفه و ناراحتی‌های ریوی را برطرف می‌کند.

۲ ـ نرم کننده سینه است.

۳ ـ خلط‌آور است.

۴ ـ معده را تقویت می‌کند.

۵ ـ نفخ شکم را برطرف می‌کند.

۶ ـ ادرارآور است.

۷ ـ داروی مفیدی برای مداوای آسم است.

۸ ـ اشتها را زیاد می‌کند.

۹ ـ برای رفع کم خونی مفید است.

۱۰ ـ افسردگی را برطرف می‌کند.

۱۱ ـ برای درمان صرع مفید است.

۱۲ ـ برای التیام زخم‌ها برگ زوفا را له کرده و روی آن بگذارید.

۱۳ ـ برای درمان تب خال مفید است و کسانی که تب خال می‌زنند باید از دم کرده زوفا استفاده کنند.

۱۴ ـ در قدیم از زوفا برای سقط جنین استفاده می‌کردند.
۱۵ ـ درد شکستگی را می‌توان با کمپرس زوفا تسکین داد.

طرز استفاده

دم‌کرده: مقدار ۵۰ گرم برگ و شاخه‌های گلدار زوفا را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید. مقدار مصرف این دم‌کرده یک فنجان سه بار در روز است.

جوشانده: مقدار ۵۰ گرم برگ و سرشاخه‌های گلدار زوفا را در یک لیتر آب جوش ریخته و به مدت نیم ساعت بگذارید تا به آرامی بجوشد. این جوشانده را برای کمپرس استفاده کنید.

تنتور زوفا: این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کنید. مقدار مصرف آن ۵ ـ ۱۰ قطره سه بار در روز مخلوط با آب است.

مضرات

مصرف بیش از اندازه این گیاه برای کبد مضر است و همچنین چون اثر سقط جنین دارد. بنابراین زنان حامله باید از خوردن آن پرهیز کنند.

مامیران کبیر **Greater celandine**

نام علمی Chelidonium majus

گیاه شناسی

مامیران کبیر گیاهی است چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد. این گیاه بومی آسیا و اروپا می‌باشد. برگ‌های آن به رنگ سبز کبود و دندانه‌دار است که به رنگ زرد و به شکل چتر در خواهد آمد. میوه مامیران باریک و دراز بوده که دانه‌ها در داخل آن قرار گرفته‌اند و شیره‌ای زرد رنگ در آن وجود دارد که پوست را می‌سوزاند و برای از بین بردن میخچه پا به کار می‌رود.

این گیاه در شمال ایران، گیلان و مازندران به حالت خودرو می‌روید.

ترکیبات شیمیایی

این گیاه سمی است و استفاده زیاد از آن باعث تشنج می‌شود.

مامیران کبیر دارای آلکالوئیدهای مختلفی مانند چلیدونین، هیموچلیدونین، کلریتین، پروتوپین،

آلیکری توپین، هربرین و اسپارتئین می‌باشد. همچنین در مامیران کبیر نمک‌های کلسیم، منیزیوم و آلمینویم، مواد رزینی و موسیلاژ موجود است.

خواص دارویی

تمام قسمت‌های این گیاه و شیره آن مصرف دارویی دارند. البته ریشه آن قوی‌تر از بقیه قسمت‌های آن است.

۱ ـ جوشانده و یا دم کرده مامیران برای درمان سرطان معده به کار می‌رود.
۲ ـ در معالجه آسم اثر مفید دارد.
۳ ـ تشنج را برطرف می‌کند.
۴ ـ فشار خون را پایین می‌آورد.
۵ ـ ادرارآور و ملین است.
۶ ـ درمان کننده تصلب شرائین است.
۷ ـ دردهای سرطانی را ساکت می‌کند.
۸ ـ برای معالجه آنژین دپواترین از آن استفاده می‌کنند.
۹ ـ برای درمان آب آوردن بدن مفید است.
۱۰ ـ سنگ کلیه را خرد کرده و دفع می‌کند.
۱۱ ـ برای معالجه نقرس مفید است.
۱۲ ـ داروی خوبی برای برطرف کردن بیماری‌های کبدی است.
۱۳ ـ برای درمان زخم‌های چرکین، ریشه له شده مامیران را مانند ضماد روی این گونه زخم‌ها بگذارید.
۱۴ ـ شیره مامیران داروی مؤثری برای از بین بردن زگیل و یا میخچه است. این شیره را با گلیسرین به نسبت مساوی مخلوط کرده و روی زگیل یا میخچه بگذارید تا آن را از بین ببرد.

طرز استفاده

جوشانده: مقدار ۲۰ گرم برگ خشک و یا ریشه مامیران را در یک لیتر آب حل کنید. مقدار مصرف آن یک فنجان سه بار در روز است.

دم کرده مامیران: ۳۰ گرم برگ خشک مامیران در یک لیتر آب جوش ریخته و بگذارید برای مدت ده دقیقه دم بکشد و سپس آن را صاف و مصرف کنید.

تنتور ماميران: این تنتور را می‌توانید از فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها خریداری کنید و یا اینکه مقدار ۱۰۰ گرم برگ خشک یا ریشه ماميران را در ۵۰۰ گرم الکل سفید خیس کرده و بگذارید برای مدت دو هفته بماند. البته هر روز آن را تکان دهید. پس از این مدت صاف کرده و در شیشه در بسته نگهداری کنید. مقدار مصرف آن ۱۰ ـ ۱۵ قطره، سه بار در روز است.
شیره ماميران: برای استفاده از شیره ماميران آن را با عسل مخلوط و استفاده کنید.

مضرات

همان طور که گفته شد مصرف زیاد ماميران کبیر تولید مسمومیت می‌کند و حتی استفاده زیاد آن به صورت له شده روی زخم‌ها نیز همین خطر را دارد؛ زیرا از راه پوست جذب بدن می‌شود. بنابراین باید مصرف آن در حد گفته شده باشد و تحت نظر متخصص مصرف شود.

میخک Clove

نام علمی caryophillium aromaticus

گیاه شناسی

درخت میخک بومی جزایر اندونزی و اقیانوسیه است و به علت زیبایی خاصی که دارد، امروزه در بیشتر مناطق دنیا به عنوان درخت زینتی پرورش داده می‌شود. التبه در مناطق سردسیر این گیاه در گلخانه و گرم خانه نگهداری می‌شود. در قدیم‌الایام میخک ادویه‌ای گران قیمت بوده که تنها پادشاهان و ثروتمندان می‌توانستند از آن استفاده کنند.

میخک درختی است کوچک و مخروطی شکل که برگ‌های آن هیچ وقت زرد نمی‌شود و در تمام طول سال سبز است. ارتفاع این درخت تا ۱۰ متر می‌رسد. برگ‌های آن نوک تیز و بیضوی و دم برگ‌های آن قرمز رنگ است و به درخت زیبایی مخصوصی می‌دهد.

گل‌های میخک کوچک و مجتمع به صورت خوشه‌هایی شامل ۱۰ تا ۲۵ گل می‌باشد.

وجه تسمیه این درخت بدین دلیل است که غنچه‌های خشک شده آن که کوچک و به طول یک سانتی‌متر است به شکل میخ کوچک می‌باشد.

ترکیبات شیمیایی

غنچه‌های درخت میخک پس از باز شدن؛ یعنی قبل از اینکه رنگ خاکستری و ارغوانی آن تبدیل به

قرمز شود باید چیده و خشک شود. میخک که به عنوان ادویه و دارو به کار می‌رود پودر این غنچه‌ها می‌باشد.

میخک دارای ۱۶ درصد و ساقه‌های درخت در حدود ۵ درصد و برگ‌های آن دارای ۲ درصد اسانس روغنی می‌باشد که از تقطیر این قسمت‌ها به دست می‌آید.

اسانس میخک دارای بویی قوی و طعمی سوزاننده می‌باشد. این اسانس سفید رنگ بوده که اگر در مجاورت هوا قرار گیرد رنگ آن تیره و غلیظ می‌شود.

اسانس میخک دارای اوژنول، کاربوفیلین، الکل بنزیلیک، بنزوات دو متیل، فور فوول و اتیلن می‌باشد.

اوژنول که ماده اصلی میخک می‌باشد، آرام کننده و ضدعفونی کننده است. از آن در دندانپزشکی برای آرام کردن درد دندان استفاده می‌شود.

خواص دارویی

میخک؛ یعنی خشک شده غنچه درخت میخک که از دو هزار سال پیش به عنوان ادویه به کار می‌رفته است. میخک از نظر طب قدیم ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است.

۱ ـ برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطره از اسانس میخک و یا روغن آن را روی دندان بمالید و یا در گوش بچکانید.

۲ ـ میخک تقویت کننده مغز می‌باشد و کسانی که حافظه ضعیف دارند باید از دم کرده میخک استفاده کنند.

۳ ـ میخک از سرطان جلوگیری کرده و حتی درمان کننده سرطان می‌باشد.

۴ ـ برای رفع سردرد مفید است.

۵ ـ در برطرف کردن فلج و لقوه مؤثر است.

۶ ـ ضعف اعصاب را درمان می‌کند.

۷ ـ برای رفع تنگی نفس مفید است.

۸ ـ کسانی که مبتلا به بیماری سوواس هستند برای درمان آن باید میخک بخورند.

۹ ـ مقوی معده و جهاز هاضمه است.

۱۰ ـ کبد و کلیه را تقویت می‌کند.

۱۱ ـ سکسکه را برطرف می‌کند.

۱۲ ـ برای تقویت نیروی جنسی سرد مزاجان مفید است، بدین منظور باید ۲ گرم از پودر میخک را با

شیر مخلوط کرده و هر روز به مدت یک هفته از آن استفاده کرد.

۱۳ ـ کسانی که قطره قطره ادرار می‌کنند. برای درمان آن باید چای میخک بنوشند.

۱۴ ـ میخک اشتهاآور است.

۱۵ ـ بدن را تقویت می‌کند.

۱۶ ـ برای ترمیم قرنیه چشم و برطرف کردن لکه در چشم، می‌توان چند قطره از محلول آبی میخک در چشم بچکانید.

۱۷ ـ میخک تب بر است.

۱۸ ـ میخک کرم کش است و اکثر داروهای کرم کش دارای میخک می‌باشند.

۱۹ ـ برای گردش خون و قلب مفید است.

۲۰ ـ اسهال و دل درد را تقویت می‌کند.

۲۱ ـ برای درمان کمردرد، چای میخک و یا دو قطره اسانس میخک را با آب گرم و یا چایی مخلوط کرده و بنوشید.

۲۲ ـ نوشیدن یک فنجان چای میخک بعد از غذا گاز و درد معده را از بین می‌برد.

۲۳ ـ استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می‌برد.

طرز استفاده

برای تهیه چایی یا دم کرده میخک مقدار ۱۰ گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده و به مدت ۵ دقیقه دم کنید.

مضرات

همان‌طور که گفته شد میخک بسیار گرم است و بنابراین برای گرم مزاجان مناسب نیست و ممکن است باعث ناراحتی کلیه و روده‌ها شود. اینگونه افراد باید میخک را با صمغ عربی مخلوط کرده و بخورند.

یونجه　　Alfalfa

نام علمی　　Medicaro sative

گیاه شناسی

یونجه گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن تا یک متر می‌رسد. برگ‌های آن دارای سه برگچه می‌باشد. برگچه‌ها نوک تیز، سبز رنگ و بیضی شکل است.

گل‌های یونجه به شکل سبز و به رنگ بنفش تیره یا آبی روشن است. میوهٔ یونجه مانند صدف بوده و دانه داخل میوه، مانند لوبیا ولی کوچک‌تر از آن می‌باشد.

یونجه ریشه‌ای بسیار عمیق دارد و ریشه آن تا سه متر به داخل زمین نفوذ می‌کند. بنابراین منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی است که از خاک می‌گیرد.

یونجه از زمان‌های بسیار قدیم در ایران کشت می‌شده است و در حدود پنج قرن قبل از میلاد مسیح از ایران به یونان برده شد و در قرن هفتم بعد از میلاد به اروپا راه یافت. یونجه در ایران در مناطق مرکزی و جنوبی به مقدار بسیار زیاد کشت می‌شود.

زنبور عسل گل یونجه را دوست دارد و از آن شهد زیادی به دست می‌آورد و تبدیل به عسل می‌کند. پرورش این گیاه در قدیم برای تهیه علوفه چهارپایان بوده ولی در حال حاضر به علت دارا بودن مواد مغذی به مصرف غذایی نیز می‌رسد.

ترکیبات شیمیایی

یونجه سرشار از ویتامین‌های A، C، E، K و همچنین دارای آمیلاز که آنزیم مخصوص هضم مواد نشاسته‌ای است، می‌باشد.

آنزیم‌های بسیاری در یونجه یافت می‌شود، به عنوان مثال می‌توان از امولسین، اینورتاز و پکتیاز نام برد.

یونجه دارای ۲۰٪ پروتئین است. پروتئین‌های موجود در یونجه عبارتند از:

لیزین، آرژنین، هیستیدین، آدنین، فنیل آلانین، آسپاراژین و سیستین. یونجه دارای اسید فسفریک نیز هست.

همچنین یونجه دارای منیزیوم، آهن و مقدار جزیی ارسنیک و سیلیس است. بنابراین یونجه از نظر مواد غذایی بسیار قوی است و غذای خوبی برای انسان و حیوانات است.

خواص دارویی

یونجه از نظر طب قدیم ایران گرم است. البته تازه آن گرم وتر و خشک شدهٔ آن گرم و خشک است.

۱ ـ یونجه از نظر اینکه دارای بسیاری از مواد معدنی می‌باشد، شیرهٔ آن برای بچه‌هایی که در حال رشد هستند و استخوان‌بندی محکمی ندارند بسیار مفید است. حتی امروزه پودر این گیاه را در داروخانه‌ها می‌فروشند که آن را می‌توان برای بچه‌های شیرخوار مصرف کرد.

برای تهیه شیرهٔ یونجه باید مقدار ۳۰۰ گرم یونجه را در یک لیتر آب ریخت و آن را به جوشانید تا آب آن به نصف تقلیل یابد. سپس آن را صاف کرده و مقدار کمی عسل به آن اضافه کنید که به صورت شربت درآید. مقدار مصرف برای اطفال ۲۰۰ گرم در روز است و برای اطفال شیرخوار حدود ۵۰ گرم می‌باشد که می‌توان به شیر آن‌ها اضافه کرد.

اشخاص بزرگسال هم برای بالا بردن انرژی می‌توانند از این شیره استفاده کنند.

۲ ـ یونجه را به صورت تازه و یا جوانه آن‌ها را با سالاد میل کنید. جوانه یونجه را به صورت بسته‌بندی شده می‌توانید از سوپر مارکت‌ها خریداری کنید. همچنین یونجه ملین است.

۳ ـ یونجه دو برابر اسفناج آهن دارد. بنابراین خون‌ساز و برای کسانی که به کم‌خونی مبتلا هستند بسیار مفید است.

۴ ـ یونجه به علت دارا بودن آهن برای درمان بیماری راشیتیسم به کار می‌رود.

۵ ـ عوارض کمبود ویتامین ث با خوردن یونجه از بین می‌رود.

۶ ـ یونجه تازه در بسیاری از کشورها مانند چین و روسیه و آمریکا به مقدار زیاد به جای اسفناج مصرف می‌شود.

۷ ـ یونجه را در داروخانه‌ها و فروشگاه‌های گیاهان دارویی و یا برخی از داروخانه‌ها به صورت پودر، کپسول و قرص به فروش می‌رسانند. مقدار مصرف آن سه قرص در روز است.

۸ ـ با همهٔ مزایایی که یونجه دارد در خوردن تازه آن نباید زیاده‌روی کرد؛ زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدار زیاد از آن می‌خورند، به علت گاز زیاد ممکن است تلف شوند.

۹ ـ ضماد پخته یونجه را اگر روزی چند بار روی اعضایی که رعشه دارند بگذارید آن‌ها را شفا می‌دهد.

۱۰ ـ تخم یونجه قاعده‌آور است و برای این منظور تخم یونجه را به صورت دم کرده مصرف کنید.

۱۱ ـ دم کرده یونجه برای درمان اسهال مفید است.

۱۲ ـ برای نرم کردن سینه و تسکین سرفه روزی ۲ ـ ۳ فنجان دم کردهٔ تخم یونجه را مصرف کنید.

۱۳ ـ برای درمان لقوه و رعشه تخم یونجه را در روغن زیتون بریزید و مدت یک هفته جلوی آفتاب بگذارید. سپس آن را صاف کنید و روزی چند قاشق از آن را بخورید و همچنین روی اعضایی که

رعشه دارند، بمالید.

۱۴ ـ یونجه حاوی مقدار زیادی ویتامین است. کوبیده آن زخم را به سرعت التیام داده و از خونریزی جلوگیری می‌کند.

فصل چهارم

نسخه‌های شفابخش

(نسخه‌های ترکیبی و تک دارویی)

بیماری‌های عمومی

داروهای مسهل و یبوست
Purgative

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱

دارو: ریشه و ریزم ریوند چینی (Rheum officinale)

مقدار مصرف: ۱ تا ۴ گرم

طرز تهیه: داروی بالا را قبلاً کوبیده شده، در یک لیتر آب جوش ریخته مدت ۱ ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب یک فنجان، ۱ ساعت بعد از غذا میل کنید.

توجه: این دارو در زنان حامله و در افرادی که سنگ در مثانه یا دستگاه ادراری دارند نباید مصرف شود.

نسخه شماره ۲

دارو: شیرابه خشک شده برگ‌های صبر زرد (چدار وا) (Aleo species)

مقدار مصرف: ۶۰ تا ۲۰۰ میلی‌گرم به عنوان مسهل ملایم، ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم به عنوان مسهل.

طرز تهیه: با کمی شربت قند میل کنید.

توجه: این دارو در دوران حاملگی، زمان قاعدگی و هنگام ناراحتی گوارشی مصرف نشود.

نسخه شماره ۳

دارو: برگ سنا (Cassia angustifolia)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۱ گرم به عنوان ملین، ۱ تا ۳ گرم به عنوان مسهل ملایم، ۴ تا ۸ گرم به عنوان مسهل قوی

طرز تهیه: مقدار مورد نظر از برگ سنا را که قبلاً کوبیده شده، در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب یک فنجان، ۱ ساعت بعد از غذا میل کنید.

توجه: مدت ۶ تا ۸ ساعت بعد از مصرف دارو تخلیه روده شروع می‌شود.

نسخه شماره ۴

دارو: اسفرزه (Plantago psylium)

مقدار مصرف: برای بزرگسالان مقدار ۱۰ گرم یا ۱ قاشق غذاخوری پر با کمی آب ولرم یا شیر گرم روزی سه بار مصرف شود.

اطفال: مقدار ۱ گرم روزی سه بار با کمی آب گرم یا شیر گرم میل شود.

طرز مصرف: با کمی آب میل کنید.

نسخه شماره ۵

دارو: پوست سیاتوسه (Rhamnus frangula)

مقدار مصرف: ۱ تا ۳ گرم از پودر گیاه

طرز تهیه: به صورت کپسول تهیه و میل کنید.

توجه: مقدار ۲ تا ۶ گرم این دارو را در یک لیوان آب به صورت جوشانده نیز می‌توان تهیه و مصرف کرد.

نسخه شماره ۶

دارو: مغز میوه فلوس (Cassia fistula)

مقدار مصرف: بزرگسالان به مقدار ۴ تا ۸ گرم به عنوان ملین و به مقدار ۳۰ تا ۶۰ گرم به عنوان مسهل، اطفال به مقدار ۳ گرم بر حسب هر یک از سنین عمر به عنوان مسهل.

طرزتهیه: مقدار ذکر شده از پودر داروی بالا را در یک لیتر آب جوش ریخته مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب یک فنجان، ۱ ساعت بعد از غذا میل کنید.

داروهای ملین

(Laxative Drugs)

نسخه‌های ترکیبی

نسخه شماره ۱

دارو برای یبوست‌های اسپاسمی (عصبی)

عصاره سیاتوسه	۱۹/۷ میلی لیتر	عصاره بلادن	۰/۳ میلی لیتر

مقدار مصرف: صبح و شب قبل از خواب ۳۰ قطره از داروی بالا را در یک استکان آب قند حل و میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ داروی ملین (جهت بر طرف کردن یبوست همراه با درد)

بابونه	۲۰ گرم	نعناع	۵ گرم
بومادران	۲۰ گرم	سنا	۵ گرم
بادرنجبویه	۱۰ گرم	سیاتوسه	۵ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط بالا راکه قبلاً کوبیده و نرم شده در ۱ لیوان آب جوش ریخته به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب یک فنجان، ۱ ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ داروی ملین

ریشه شیرین بیان	۳۰ گرم	ترنجبین	۶۰ گرم

طرز تهیه: ریشه شیرین بیان پودر شده را در یک فنجان آب جوش ریخته به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و ترنجبین را به آن اضافه کنید تا حل شود، در خاتمه مخلوط را در یک نوبت در روز میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ داروی ملین

زردآلو	۱۵ عدد	عدس پوست کنده	۱۰ گرم
آلو	۱۵ عدد	گشنیز خشک	۱۰ گرم
گل نیلوفر	۳ عدد	تخم کاسنی نیم کوبیده	۵ گرم
گل بنفشه	۱۵ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را به مدت یک روز در آب خیسانده و صاف کنید. مخلوط صاف شده را در یک نوبت جهت رفع یبوست، حرارت و غلبه گرمی در مناطق گرم توصیه کرده‌اند.

توجه: اگر بخواهیم خیسانده تهیه شده، خاصیت ملینی بیشتری داشته باشد، به آن ۵۰گرم ترنجبین اضافه کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱

دارو: گز علفی (Quercus infectoria)

مقدار مصرف: ۲۰ تا ۶۰گرم

(بر حسب سن بیمار)

طرز مصرف: در کمی آب حل کرده و میل کنید.

نسخه شماره ۲

دارو: گز خوانساری (گزانگبین)

(Astragalus adscendens)

مقدار مصرف: ۲۰ تا ۶۰گرم (بر حسب سن بیمار)

طرز مصرف: در کمی آب حل کرده و میل کنید.

نسخه شماره ۳

دارو: ترنجبین (Alhagi camelorum)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۷۰گرم

(بر حسب سن بیمار)

طرز مصرف: باکمی آب میل کنید.

نسخه شماره ۴

دارو: شیرخشت (Cotoneaster numularia)

مقدار مصرف: ۱۰۰گرم

(بر حسب سن بیمار)

طرز مصرف: باکمی آب میل کنید.

نسخه شماره ۵

دارو: شکر سرخ (Offcinarum saccharum)

مقدار مصرف: ۱۰۰گرم

(برحسب سن بیمار)

طرز مصرف: باکمی آب میل کنید.

نسخه شماره ۶

دارو: شکر تیغال (Echinops cephalotes)

مقدار مصرف: ۱۵گرم

طرز مصرف: به صورت دم کرده

نسخه شماره ۷

دارو: بید خشت (Salix excelsa)

مقدار مصرف: ۲۰ تا ۶۰گرم

(بر حسب سن بیمار)

طرز مصرف: باکمی آب میل کنید.

نسخه شماره ۸

دارو: دانه خاکشیر (Sisymbrium sophia)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸گرم

طرز مصرف: باکمی آب سرد میل کنید.

نسخه شماره ۹

دارو: میوه انجیر (Carica ficus)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۱۵گرم

طرز مصرف: به صورت خیسانده در آب گرم یا در شیر میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ (ملین قوی)

دارو: روغن کرچک (Ricinus communis oil)

مقدار مصرف: ۱ قاشق مرباخوری تا ۱ قاشق غذاخوری بر حسب سن و وضع بدنی بیمار.

توجه: این دارو بهترین و مناسب‌ترین و مطمئن‌ترین ملین‌هاست و برای کودکان هم مناسب است.

نسخه شماره ۱۱

دارو: روغن بادام (Prunus amygdalus oil)

مقدار مصرف: ۱۵ تا ۶۰ گرم

(بر حسب سن بیمار)

نسخه شماره ۱۲

دارو: روغن نارگیل (Cocos nucifera oil)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۴۰ گرم

(بر حسب سن بیمار)

نسخه شماره ۱۳

دارو: روغن پنبه دانه (Gossypium hearbaceum oil)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۳۰ گرم

(بر حسب سن بیمار)

نسخه شماره ۱۴

دارو: روغن کنجد (Sesamum indicum oil)

مقدار مصرف: ۴۰ تا ۶۰ گرم

(بر حسب سن بیمار)

نسخه شماره ۱۵

دارو: روغن ذرت (Zea mays or corn oil)

مقدار مصرف: ۴۰ تا ۶۰ گرم

(بر حسب سن بیمار)

نسخه شماره ۱۶

دارو: روغن مغز گردو (Juglans regia oil)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۱۵ گرم

(بر حسب سن بیمار)

داروهایی برای دل درد، قولنج، ورم معده، زخم معده و نفخ

Carminative Sedative and Colic Drugs

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ـ دارویی برای بادشکن (ضد نفخ)

دانه زیره	۱ قسمت	برگ نعناع	۱ قسمت
گل بابونه	۱ قسمت	دانه انیسون	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط پودر شده بالا را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و بگذارید تا ۲۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب، یک فنجان، قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارویی برای بادشکن قوی

گل بابونه	۱ قسمت	میوه انیسون	۱ قسمت
برگ بادرنجبویه	۱ قسمت	میوه زیره	۱ قسمت
میوه رازیانه	۱ قسمت		

طرزتهیه: ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط پودر شده بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و بگذارید تا ۲۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب، یک فنجان، قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارویی برای درد و نفخ

نعناع	۲۵۰گرم	ریشه شیرین بیان	۲۰۰گرم
گل بابونه	۲۵۰گرم	ریشه ختمی	۲۰۰گرم
رازیانه	۱۰۰گرم		

طرز تهیه: مقدار ۲ قاشق غذاخوری از مخلوط پودر شده بالا را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و بگذارید تا ۳۰ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارویی برای قولنج (کولیک)

گل بابونه	۱ قسمت	ریشه سنبل‌الطیب	۱ قسمت
برگ بادرنجبویه	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط پودر شده بالا را در ۱ لیتر آب‌جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه

بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب، هر بار یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارویی برای تشنج و درد معده

نعناع	۱۰ گرم	انیسون	۵ گرم
بابونه	۱۰ گرم	بومادران	۵ گرم

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط پودر شده بالا را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی سه بار، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارویی برای گاستریت و نفخ

اسطوخودوس	۱ قسمت	گل بابونه	۱۰ قسمت
دانه زیره	۱۰ قسمت	گیاه بومادران	۲۰ قسمت
دانه رازیانه	۱۰ قسمت	ریشه سنبل‌الطیب	۵ قسمت
دانه انیسون	۱۰ قسمت	برگ نعناع	۱۳ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط پودر شده بالا را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی دو بار، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای نفخ

دانه زیره	۱ قسمت	برگ نعناع	۳ قسمت
گل بابونه	۳ قسمت	ریشه سنبل‌الطیب	۳ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط پودر شده بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه به حال خود باقی بگذارید. روزی ۲ بار، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای نفخ

زیره	۱۰ گرم	انیسون	۵ گرم
رازیانه	۱۰ گرم		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان پودر شده بالا در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس روزی سه بار، یک فنجان، نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۹ ـ دارویی برای نفخ و دل درد

نعناع	۱۰ گرم	برگ توت فرنگی	۱۰ گرم
بادرنجبویه	۱۰ گرم		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان پودر شده بالا را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ ـ دارویی برای درمان دل‌پیچه همراه با درد

نعناع	۲۰ گرم	بادرنجبویه	۱۰ گرم
بابونه	۱۰ گرم	انیسون	۵ گرم

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان پودر شده بالا را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب، ۱ فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ ـ دارویی برای درمان اختلالات هاضمه

برگ انیسون	۱ قسمت	برگ نعناع	۱ قسمت
برگ ریحان	۱ قسمت	برگ مرزه	۱۰ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط پودر شده بالا را در یک فنجان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، مدت یک هفته، هر شب میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارویی برای دل درد

دارو: میوه یا تمام گیاه رازیانه (Foeniculum vulgare)

مقدار مصرف: بزرگسالان ۲ تا ۴ گرم، اطفال بر حسب سن ۰/۵ تا ۱ گرم

طرزتهیه: مقداری از داروی نیم‌کوب شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارویی برای بادشکن و دل درد

دارو: میوه زیره (Carum carvi)

مقدار مصرف: بزرگسالان ۴ تا ۱۲ گرم، اطفال ۲ تا ۱ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی نیم‌کوب شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا

دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارویی برای قولنج و بادشکن

دارو: گل بابونه اصلی (Matricaria chamilla)

مقدار مصرف: ۲ تا ۸ گرم (بر حسب سن بیمار)

طرز تهیه: مقداری از داروی نیم کوب شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارویی برای قولنج و بادشکن

دارو: تمام گیاه مرزنجوش (Origanum majorana)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی نیم کوب شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارویی برای قولنج و بادشکن

دارو: برگ گیاه بادرنجبویه (Melissa officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارویی برای بادشکن

دارو: تمام گیاه آویشن شیرازی (Thymus serpyllum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارویی برای بادشکن

دارو: تمام گیاه پونه (Mentha pulegium)

مقدار مصرف: ۱ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۱ ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: مصرف این دارو در زنان حامله توصیه نمی‌شود.

نسخه شماره ۸ ـ دارویی برای بادشکن

دارو: اسطوخودوس (Lavandula officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ ـ دارویی برای تشنج و بادشکن

دارو: برگ نعناع (Mentha piperita)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ ـ دارویی برای بادشکن

دارو: تخم گیاه گشنیز (Coriandrum sativum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ ـ دارویی برای اسپاسم

دارو: سیر (Allium sativum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم (پودر خشک شده یا ۳ ـ ۴ دانه پیاز آن)

طرز مصرف: همراه با غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ ـ دارویی برای اسپاسم

دارو: برگ بذرالبنج (ژوسکیام) (Hyoscyamus niger)

مقدار مصرف: ۱۳۰ تا ۳۲۰ میلی‌گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: به علت تأثیر شدید این دارو باید توسط پزشک تجویز شود.

نسخه شماره ۱۳ ـ دارویی برای اسپاسم

دارو: شیرابه خشک شده انقوزه (Ferula assa - foetida)

مقدار مصرف: ۰/۳ تا ۱ گرم

طرز تهیه: در کمی آب ولرم حل و میل کنید.

نسخه شماره ۱۴ ـ دارویی برای تشنج اسپاسم

دارو: ریشه یا برگ گیاه شاهبیزک (Artopa belladonna)

مقدار مصرف: ۳۰ تا ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در یک لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو سمی است و فقط باید توسط پزشک تجویز شود.

نسخه شماره ۱۵ ـ دارویی برای بادشکن

دارو: تمام گیاه گلدار آویشن شیرازی (Thymus serpyllum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۶ ـ دارویی برای بادشکن

دارو: دانه گیاه سیاه دانه (Nigella sativa)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۷ ـ دارویی برای بادشکن

دارو: میوه کبابه (Piper cubeba)

مقدار مصرف: ۱ تا ۳ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی نیم‌کوب شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و گرم گرم میل کنید.

نسخه شماره ۱۸

دارویی برای درد معده و بادشکن

دارو: میوه بادیان (Pimpinella anisum)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی نیم‌کوب شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۹ ـ دارویی برای بادشکن

دارو: تمام گیاه شوید (Anethum graveolnce)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی نیم‌کوب شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۰ ـ دارویی برای درد معده و بادشکن

دارو: تمام گیاه مرزه (satureia hortensis)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی نیم کوب شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۱ ـ دارویی برای تقویت معده

دارو: ریشه و ریزم جنطیانا (ژانسین) (Gentiana Iuteas)

مقدار مصرف: ۲ تا ۳ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: افرادی که به سرعت مبتلا به سردرد یا حالت عصبی می‌شوند نباید این دارو را مصرف کنند.

نسخه شماره ۲۲ ـ دارویی برای تقویت معده

دارو: میوه (دانه) انیسون (Pimpinella anisum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۳ ـ دارویی برای تقویت معده و ضد ورم معده

دارو: برگ نعناع (Mentha piperita)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم

بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه‌بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۴ـ دارویی برای تقویت بادشکن و ضد قولنج معده

دارو: تخم شوید (شبت) (Anethum graveolnce)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۵ـ دارویی برای درد معده و روده

دارو: زنجبیل (Zingiber officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم یا ۱ قاشق مرباخوری

طرز تهیه: صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۲۶ـ دارویی برای تقویت معده

دارو: برگ پونه (پودنه) (Mentha Pulegium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۷ـ دارویی برای خونریزی معده

دارو: گل بنفشه (Viola odorata)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۲۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۸ـ دارویی برای تقویت معده

دارو: میوه با برگ گیاه برگ بو (Larus nobilis)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۹ـ دارویی برای تقویت معده

دارو: ریزوم زردچوبه (Curcuma longa)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳۰ـ دارویی برای ورم و زخم معده

دارو: خرفه (Portulaca oleracea)

مقدار مصرف: صبح، ظهر و شب هر بار در حدود ۳ گرم خرفه تازه همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳۱ـ دارویی برای التهاب معده و روده

دارو: مرزه (Satureia hortensis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳۲ـ دارویی برای زخم معده و اثنی عشر

دارو: ریشه شیرین بیان (مجو) (Glycyrrhiza glabra)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳۳ـ دارویی برای زخم معده

دارو: گل یا تمام گیاه بومادران (CAchillea mille Folium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهای اشتهاآور، مقوی و محرک معده

Appetizer Stomachic and Tonic Drugs

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ـ داروی محرک معده

میوه رازیانه	۱ قسمت	میوه انیسون	۱ قسمت
زیره سیاه	۱ قسمت	زیره سبز	۱ قسمت
تخم گشنیز	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، ظهر و شب، بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی تقویت معده

میوه انیسون	۱ قسمت	میوه زیره سیاه	۱ قسمت
میوه شوید	۱ قسمت	برگ نعناع خشک شده	۱ قسمت
میوه رازیانه	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، ظهر و شب، بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی تقویت معده

افسنطین	۲۰۰ گرم	شبدر آبی	۵۰ گرم
قنطوریون صغیر	۲۰۰ گرم	ریشه ژانسیان	۵۰ گرم

طرز تهیه: مقدار ۲ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارویی برای معده درد

نعناع	۲۰ گرم	بادرنجبویه	۱۰ گرم
بابونه	۱۰ گرم	انیسون	۵ گرم

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی اشتهاآور

برگ شبدر یا یونجه ۱ قسمت افسنطین ۱ قسمت

گیاه قنطوریون ۱ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق عذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً خرد شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و روزی دو بار، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارویی برای کمبود شیره معده

گیاه افسنطین ۲ قسمت گل بابونه ۲ قسمت

دانه زیره ۲ قسمت برگ نعناع ۴ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً خرد شده، در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دوبار، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارویی برای التیام زخم معده

بابونه ۳۰گرم نعناع ۳گرم

زیره ۱۰گرم سنا ۳گرم

طرز تهیه: داروی‌های بالا راکه قبلاً کوبیده شده، با هم مخلوط و در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه مرتبه، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارویی برای کمبود شیره معده

گیاه افسنطین ۲ قسمت گل بابونه ۲ قسمت

دانه زیره ۲ قسمت برگ نعناع ۴ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً خرد شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ دارویی برای التیام زخم معده

بابونه ۳۰گرم نعناع ۳گرم

زیره ۱۰گرم سنا ۳گرم

طرز تهیه: داروی‌های بالا را که قبلاً کوبیده شده با هم مخلوط و در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه مرتبه، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ ـ داروی اشتهاآور

برگ یونجه	۸ قسمت	دارچین	۱ قسمت
باباآدم	۲ قسمت	شیرین بیان	۱ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی دو بار یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ـ داروی دل درد همراه با اسهال

پوست بلوط	۲۰ گرم	بابونه	۱۰ گرم
نعناع	۱۰ گرم		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ داروی دل درد همراه با اسهال

دارو: پوست دارچین (Cinnamomum zeylanicm)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ یک لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی دل درد همراه با اسهال

دارو: ریشه زنجبیل (Zingiber officinalis)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۲۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید

تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی دل درد همراه با اسهال

دارو: میوه (دانه) هل (Elletaria cardamomum or Anomum. C)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان نیم ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ داروی دل درد همراه با اسهال

دارو: میوه فلفل سیاه (Piper nigrum)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، با کمی عسل قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی دل درد همراه با اسهال

دارو: دانه گیاه شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

مقدار مصرف: ۴ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی دل درد همراه با اسهال

دارو: برگ یا ریشه یا دانه سنبل ختایی (Archangelica officinalis)

مقدار مصرف: برگ ۱ تا ۳ گرم ـ ریشه ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ داروی دل درد همراه با اسهال

دارو: میوه انیسون (Pimpinella anisum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ داروی دل درد همراه با اسهال

دارو: میوه (دانه) رازیانه (Foeniculum vulgare)

مقدار مصرف: بزرگسالان ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ داروی دل درد همراه با اسهال

دارو: پیاز گیاه سیر (Allium sativum)

طرز تهیه: ۵ عدد سیر را در ۱/۸ لیتر آب سرد له کرده و بگذارید ۶ تا ۸ ساعت باقی بماند. سپس روزی چند بار یک قاشق غذاخوری میل کنید.

داروهایی برای کرم و انگل

Anti _ helmintic Drugs

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای درمان کرمک

صبر زرد	۰/۵ تا ۱ گرم	آب نیمه گرم	۵۰ تا ۱۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	۱ عدد		

طرز تهیه: داروهای بالا را با هم مخلوط کرده و تنقیه کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای درمان کرم‌های آسکاریس

ریشهٔ انار	۱ قسمت	سرخس	۱ قسمت
پوست‌ریشه شال(آزاد درخت)	۱ قسمت	فوفل	۱ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۲ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح ناشتا میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای درمان کرم کدو

تخم کدو	۱۵ گرم	فوفل	۱ دانه
برنک کابلی	۱۵ گرم	قارچ کوهی	۳۰ گرم

طرز تهیه: داروهای مخلوط شده را بکوبید. در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح ناشتا میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای درمان کرم‌های دراز

برنک کابلی	۲۵ گرم	تربد سفید	۱۵ گرم
پوست هلیله‌زرد	۲۵ گرم	شکر سرخ	۱۰۰ گرم
آمله منقی	۲۵ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را کوبیده و الک کنید. سپس با شکر سرخ مخلوط و به صورت حب درآورده و مقدار ۲۰ گرم از آن را با آب گرم میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای درمان انواع کرم‌ها

پوست هلیله زرد	۱۵ گرم	تربد سفید	۳۰ گرم
برنک کابلی	۱۵ گرم	شکر سرخ	۶۰ گرم

طرز تهیه: داروهای بالا را که قبلاً کوبیده و نرم شده، با هم مخلوط و الک کنید. هر بار ۳۰ گرم از آن را با کمی آب میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای درمان کرم کدو

ریشه سرخس	۱۰ گرم	درمنه ترکی	۲۵ گرم
تربد	۱۰ گرم	باقلای مصری	۱۵ گرم
برنک کابلی	۲۵ گرم		

طرز تهیه: مقدار ۲ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، به مدت ۵ روز،صبح و شب میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: برگ و سرشاخه گیاه افسنطین (گونه‌های مختلف آرتمیزیا)(Artemisia Spp)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده به مدت ۵ روز متوالی یک فنجان میل کنید.

توجه: از مصرف زیاد این دارو اجتناب شود، چون باعث ایجاد مسمومیت می‌شود.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: پوست ریشه انار (Punica granaum)

مقدار مصرف: ۴ تا ۱۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس یک فنجان، صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: سیر (Allium sativum)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: تخم کدو (Cucurbita maxima and C.pepo)

مقدار مصرف: بزرگسالان ۲۰۰ تا ۲۵۰ گرم ـ اطفال ۵۰ تا ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده میل کنید و پس از چند ساعت دو قاشق غذاخوری روغن کرچک یا زیتون میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: ریشه سرخس نر (Aspidium filix _ mas)

مقدار مصرف: ۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

توجه: این گیاه سمی بوده و باید زیر نظر پزشک تجویز شود و دربارهٔ بیماران قلبی و زنان حامله نیز توصیه نمی‌شود.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: ریشه بسفایج (Poypodium vulgare)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: قارچ کوهی (Pleurotus enyngii)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶گرم

طرز تهیه: با کمی آب میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: گل زبان در قفا (Delphinium consolida)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: تست هوایی گیاه سداب (Ruta graveolence)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۱ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ دارو برای درمان کرم کدو

دارو: برگ پوست زبان گنجشک (Faraxinus excelsior)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهایی برای درمان صفرا و یرقان

Drugs recommended for Cholagogue choleretic

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ داروی صفرا بُر

گیاه بومادران	۱ قسمت	گیاه خارمقدس	۱ قسمت
گیاه بنفشه	۱ قسمت	پوست سیاه توسه	۱ قسمت

طرز تهیه:۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً به صورت پودر در آمده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی سه بار میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارویی برای سنگ صفرا

گیاه خار مقدس	۱ قسمت	بنفشه سه رنگ	۱ قسمت
برگ پنیرک	۱ قسمت	پوست سیاه توسه	۱ قسمت
گل همیشه بهار	۱ قسمت	بومادران	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً به صورت پودر در آمده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ داروی صفرا بُر

گیاه افسنطین	۲ قسمت	ریزوم ریوند	۱ قسمت
گیاه خارمقدس	۲ قسمت	دانه زیره	۱ قسمت
برگ نعناع	۲ قسمت	میوه خار مقدس	۲ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً به صورت پودر در آمده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ داروی تقویت کبد و صفرا بُر

گل همیشه بهار	۱ قسمت	پوست سیاه توسه	۱۰ قسمت
گل گیاه گندم	۱ قسمت	میوه زیره	۵ قسمت
برگ نعناع	۲۰ قسمت	میوه رازیانه	۵ قسمت
ریشه شیرین بیان	۳۰ قسمت	گل بابونه	۱۳ قسمت
ریشه ژانسیان	۵ قسمت	گیاه مامیران	۱۰ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً به صورت پودر در آمده، با نیم لیتر آب جوش مخلوط و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ داروی صفرا بُر

برگه زردآلو	۳۰ عدد	گل نیلوفر	۵ گرم
عناب	۱۵ عدد	گل بنفشه	۱۵ گرم
آلوی بزرگ	۱۰ عدد	آب	به مقدار کافی
تمرهندی	۳۰ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را در آب سرد به مدت ۱۲ ساعت خیسانده و بعد آن را در یک نوبت میل کنید.

نسخه شماره ۶ ـ دارو برای درمان صفرا

برگه زردآلو	۳۰ عدد	گل نیلوفر	۱۰ گرم
عناب	۱۵ عدد	گل بنفشه	۱۰ گرم
آلوی سیاه	۱۰ عدد	زرشک	۱۰ گرم
تمرهندی	۱ گرم	آب	نیم لیتر

طرز تهیه: داروها را شب در آب خیسانده و صاف کنید و در یک نوبت میل کنید.

نسخه شماره ۷ ـ دارویی برای تقویت کلیه‌ها و صفرا بُر و کلیه‌ها

میوه سرو کوهی	۱ قسمت	زنجبیل	$\frac{1}{4}$ قسمت
ریشه ختمی	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی دو فنجان صبح و شب بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ ـ دارو برای دفع سنگ‌های صفرابُر

ریشه یاب	۲۵ گرم	ریشه اونیسون	۲۵ گرم
برگ‌وسرشاخه‌های کندنای‌کوهی	۵۰ گرم	برگ‌وسرشاخه‌های‌ماشیا(غافث)	۵۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ ـ داروی صفرابُر

ریشه زنجیل شامی	۱۵۰ گرم	ریزوم ریوند	۱۵۰ گرم

ریشه اونونیس	۱۵۰ گرم	برگ کندنای کوهی	۱۵۰ گرم
برگ غافث	۴۰۰ گرم	برگ تمشک	۵۰ گرم

طرز تهیه: ۲ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، صبح و شب یک فنجان میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارویی برای ترشح صفرا

دارو: ریزوم زردچوبه (Curcuma longa)

طرز تهیه: مقداری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، صبح و شب یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارویی برای درمان یرقان و صفرابُر

دارو: تمام گیاه شاهتره (Fumaria species)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این گیاه مقداری سمی بوده و استفاده از آن به مقدار زیاد باعث فلج عضلاتِ صاف و دستگاه تنفسی می‌شود. بنابراین مصرف آن باید زیر نظر پزشک باشد.

نسخه شماره ۳ ـ دارویی برای درمانیرقان

دارو: تمام گیاه گل رنگ (کافشه) (Carthamus tinctoius)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ داروی درمان یرقان

دارو: دانه گیاه سیاه دانه (NIgella sativa)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی صفرابُر

دارو: ریشه کاسنی (Cichorium intybus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو علاوه بر این جهت دردهای صفراوی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نسخه شماره ۶ـ داروی صفرابُر

دارو: تمام گیاه افسنطین کبیر (Aretmisia absinthium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو علاوه بر این جهت دردهای صفراوی هم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نسخه شماره ۷ـ داروی ضد یرقان

دارو: میوه یا پوست ریشه گیاه زرشک (Berberis Vulgaris)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارویی برای ترشح و اختلالات صفرا

دارو: ریشه یا تمام گیاه گل قاصد (شیرمال، کاسنی زرد) (Taraxacum officinalin)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ داروی صفراآور

دارو: تمام گیاه آناکالیس (عین‌الجمل) (Anagalis arrensis)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ داروی ضد یرقان و صفرابُر

دارو: تمام گیاه عاثف (Agrimonia eupatoria)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ـ داروی صفراآور و محرک ترشح صفرا

دارو: پیاز گیاه سیر (Allium sativum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ـ دارو برای درمان بیماری‌های صفرابُر

دارو: تمام گیاه سداب (Ruta graveolens)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۳ـ داروی صفرابُر

دارو: تمام گیاه خرفه (Portulaca oleracea)

مقدار مصرف: ۵۰ تا ۱۰۰ گرم به صورت تازه و ۵ تا ۱۰ گرم به صورت خشک

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۴ـ داروی صفرابُر

دارو: برگ و سر شاخه‌های گلدار گیاه اکلیل‌الجبل (اکلیل کوهی) (Rosmarinus officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم یا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

میوه آن را نیز تا ۱۰۰ گرم می‌توان هربار همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۵ ـ داروی ترشح صفرا

دارو: میوه تمرهندی (Tamarindus indica)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۴۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت آن را خیسانده، سپس آن را با مقدار ی قند میل کنید.

نسخه شماره ۱۶ ـ داروی ترشح صفرا

دارو: روغن زیتون، برگ و پوست زیتون (Olea europea)

مقدار مصرف: ۲۰ تا ۴۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را روزی دومرتبه همراه با سالاد میل کنید. مقدار مصرف برگ و پوست ۴ ـ ۸ گرم به صورت دم کرده است (مانند بقیه موارد بالا).

نسخه شماره ۱۷ ـ داروی صفرابُر

دارو: گل همیشه بهار (Calendula officinalis)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۸ ـ داروی صفرابُر

دارو: برگ نعناع (Mentha piperita)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۹ ـ داروی محرک ترشح برونش‌ها

دارو: برگ بارهنگ سرنیزه‌ای (Plantago lanceolata)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۰ ـ دارویی محرک برای ترشح صفرا

دارو: ریشه یا برگ گل کاسنی (Cichorium intybus)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۱ ـ دارویی محرک برای غدد ترشحی معده (ترشح معده و صفرا)

دارو: تمام گیاه افسنطین (Aretmisia absinthium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۲ ـ دارویی محرک برای ترشح غدد معده و روده

دارو: پیاز (Allium cepa)

مقدار مصرف: روزانه ۱ عدد پیاز خام با غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲۳ ـ دارویی برای درمان یرقان، زردی و سیروز کبدی

دارو: میوه زرشک (Berberis vulgeris)

مقدار مصرف: ۲ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۴ ـ دارو برای اختلال در ترشح غدد

دارو: ریشه انجدان رومی (Levisticum officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

دارویی برای تعریق و ضد آن

Diaphoretic and Antidiaphoretic Drugs

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ داروی معرق

گل زیرفون	۱ قسمت	گل ماهور	۱ قسمت
گل آقطی	۱ قسمت	گل بابونه	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

مضرات: صبرزرد اگر به اندازه مصرف شود خطری ندارد، ولی مقدار زیاد آن باعث اسهال خونی می‌شود. ضمناً زنان شیرده نباید از آن استفاده کنند؛ زیرا صبرزرد از راه شیر به بدن طفل وارد می‌شود و ایجاد اسهال می‌کند. این گیاه نیز برای زنان حامله خوب نیست؛ زیرا ممکن است باعث سقط جنین می‌شود.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای جلوگیری از عرق زیاد

برگ مریم گلی	۱ قسمت	پوست میوه گردو	۱ قسمت
برگ زوفا	۱ قسمت		

طرز تهیه: مقدار ۲ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان یک قبل از خواب میل کنید.

نسخه شماره ۳

گشنیز خشک	۲۵ گرم	برنج سفید	۲۵ گرم
سماق	۲۵ گرم	آب	۲۵۰ گرم

طرز تهیه: مقدار ۲ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان یک ساعت قبل از خواب میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارویی برای تعریق شبانه و تعریق زیاد مسلولین

دارو: برگ مریم گلی (Salvia officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارویی برای تعرق شبانه مسلولین

دارو: سنبل‌الطیب (Valeriana officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳

دارو: گل زوفا (Hyssopus officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای تعریق

دارو: برگ نعناع یا پونه (Mentha piperita or M.pulegium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای تعریق

دارو: ریشه بابا آدم (Arctium lappa)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای تعریق

دارو: تمام گیاه ریحان (Ocimum basilicum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای تعریق

دارو: گل تمام گیاه بومادران (Achilea millsolium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای تعریق

دارو: افرادا(ریش بز) (Ephedra species)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ دارو برای تعریق

دارو: تره تیزک (شاهی) (Lepidium sativum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ دارو برای تعریق

دارو: گل بابونه (Matricaria chamomilla)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ـ دارو برای تعریق

دارو: شاهتره (Fumaria species)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ ـ دارو برای تعریق

دارو: تمام گیاه گلدار گونه‌هایی از آویشن (Thymus species)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۳ ـ دارو برای تعریق

دارو: ریزم بید گیاه (مرغ)(Agropyrum repens)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهای مدر (ادرارآور)

Diretic Drugs

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ داروی مدر

ریشه سنبل خطایی	۱ قسمت	ریشه شیرین بیان	۱ قسمت
ریشه انجدان رومی	۱ قسمت	میوه سرو کوهی	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً نیم کوب کرده‌اید، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۲

کاکل ذرت	۱ قسمت	دم اسب	۱ قسمت
دم گیلاس	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ داروی مدر و مؤثر بر التهاب مثانه

کاکل ذرت	۱ قسمت	تخم جعفری	۱ قسمت
بیدگیاه (مرغ)	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ داروی مدر

میوه ابهل	۱ قسمت	میوه زیره	۱ قسمت
ریشه انجدان رومی	۱ قسمت	ریشه شیرین بیان	۱قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵

ریشه جعفری	۳۵۰گرم	برگ تمشک	۲۰۰گرم
شاخه و برگ دم اسب	۲۰۰گرم	برگ درخت غان	۲۵۰گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶

برگ درخت غان	۲۵گرم	گیاه گزنه	۵گرم
ریشه جعفری	۲۵گرم	گیاه آقطی سیاه	۵گرم
دم گیلاس	۲۵گرم	گیاه بومادران	۵گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ داروی مدر

دارو: ریزوم بید گیاه (مرغ) (Agropyron repence)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید

تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی مدر

دارو: ریزوم مارچوبه (هیلون)(Asparagus officnalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی مدر

دارو: دانه گل آفتاب‌گردان (Heliantus annus)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ داروی مدر

دارو: برگ انگور (Vitis vinifers L)

مقدار مصرف: ۴۰ تا ۶۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی مدر

دارو: برگ گیاه خاس (خاش، راج)(Ilexaquifolium)

مقدار مصرف: ۶ تا ۱۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی مدر

دارو: ریشه یا برگ گل قاصد (Taraxacum officinalis)

مقدار مصرف: ۶ تا ۱۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ ـ داروی مدر

دارو: گل زیرفون (Tilia cordata Mill)

مقدار مصرف: ۶ تا ۱۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ ـ داروی مدر

دارو: دم گیلاس (Cherry Tail) (Cerasus avium L)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ ـ دارویی مدر و برای درمان رماتیسم و نقرس

دارو: گل، پوست و ریشه آقطی (Sambucus nigra)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا که قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: تمام برگ ترخون (Artemisia dracunculus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: تما گیاه آناگالیس (عین‌الجمل) (Angallis arvensis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: تمام گیاه یا دانه جعفری (Petroselinum crispum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۳ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: میوه خشک شده گیاه نسترن (گل سرخ وحشی) (Rosa canina)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۴ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: تخم ترب سیاه (Rhaphanus sativus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۵ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: تخم کرفس (Apium graveolence)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس بدون صاف کردن، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۶ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: برگ بارهنگ سر نیزه‌ای (Plantago lanceolata)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۷ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: ریشه صابونی (غاسول) (Saponaria officnalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید

تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۸ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: گل بابونه اصلی (Matricarira chamomilla)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۹ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: گل زبان در قفا (زبان پس قفا) (Delphinium consolida)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۰ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: کاکل ذرت (Zea mays corn sille)

مقدار مصرف: ۲ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۱ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: گل گیاه گندم (قنطریون) (Centaurea cyamus L)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۲ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: دانه گیاه سیاه دانه (Nigela sativa)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۳ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: برگ و پوست ساقه زبان گنجشک (Faraxinus excelsiot)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۴ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: ریشه یا میوه گیاه غلیون (شون) (Sambucus ebulus)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم از ریشه یا ۲ تا ۴ گرم از میوه

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۵ـ دارویی مدر و برای درمان استسقاء

دارو: تمام گیاه گلدار آویشن شیرازی (Thymus serpyllum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهایی برای بیماری‌های کلیه و مثانه

Drugs used to treat Urinary diseases

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای نزله مثانه

ریشه سنبل خطایی	۱ قسمت	برگ انگور خرس	۲ قسمت
تخم جعفری	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالاکه قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی دو بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارویی برای دردهای مثانه

ریشه سنبل خطایی	۱ قسمت	گیاه دم اسب	۱ قسمت
ریشه شیرین بیان	۱ قسمت	گیاه بنفشه	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای درد مثانه و کلیه

برگ غان	۵ قسمت	برگ انگور خرس	۸ قسمت
تخم جعفری	۲ قسمت	ریشه شیرین بیان	۷ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ داروی ضد درد مثانه و کلیه

برگ غان	۳ قسمت	ریشه شیرین بیان	۷ قسمت
برگ انگور خرس	۷ قسمت	برگ بذرالبنج	۳ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای بیماری‌های کلیه و مثانه

برگ زبان گنجشک	۲۰ گرم	ریشه شیرین بیان	۲۰ گرم
برگ انگور خرس	۲۰ گرم	پوست بابا آدم	۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ ـ دارو برای سنگ کلیه و مثانه

تخم خیار	۳۰ گرم	خارخاسک	۴۰ گرم
تخم خربزه	۶۰ گرم	ریشه لبلاب	۴۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای التهاب حاد و مزمن کلیه و مثانه

دارو: میوه خشک شده گیاه نسترن (گل سرخ وحشی) (Rosa canina)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

توجه: این دارو برای شروع و تشکیل سنگ کلیه و مثانه و همچنین جهت حل کردن آن‌ها نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای بیماری‌های مجاری ادراری

دارو: ریشه روناس (Rubia tinctorum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

توجه: این دارو خاصیت حل کنندگی سنگ‌های مثانه را نیز دارا می‌باشد.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای دردهای سنگ کلیه و مثانه

دارو: تخم تره (Allium Porrum)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای دردهای کلیه

دارو: تخم شوید (Anethum graveolense)

مقدار مصرف: ۱ تا ۳ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای التهاب مجاری ادراری

دارو: گل بنفشه (Viola odorata)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای بند آمدن ادرار و ضعف مثانه

دارو: تمام قسمت‌های گیاه به ویژه تخم جعفری (Apium petroselinum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای دردهای مثانه

دارو: میوه کاکنج (عروسک پشت پرده) (Physalis alkekengi)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ عدد میوه

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ داروی درمان نزله کلیه

دارو: تمام گیاه ریحان (Ocimum dasilicum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ داروی درمان عوارض کلیه و مثانه

دارو: میوه یا پوست ریشه گیاه زرشک (Berberis vulgaris)

مقدار مصرف: ۳ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ دارو برای التهابات کلیه

دارو: برگ یا چوب یا پوسته ساقه غان (قان، توس) (Betula alba)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ـ دارو برای بیماری‌های مجاری ادراری

دارو: تخم گشنیز (Coriandrum sativum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ـ دارو برای عفونت مجاری ادراری

دارو: میوه خارخاسک (Tribulus terresteris)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

داروهایی برای سرفه، برونشیت، آسم و دیگر بیماری‌های اندام تنفسی

Drugs Used to treat Cough, Cold and Asthma

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ـ دارو برای سرفه

گل پنیرک	۱ قسمت	گل ماهور	۱ قسمت
برگ ختمی	۱ قسمت	ریشه شیرین بیان	۲ قسمت
ریشه ختمی	۲ قسمت	آویشن	۱ قسمت
برگ پاخزری	۱ قسمت	دانه انیسون	۱ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً به صورت پودر درآمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار،یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای سرفه

گل سنگ ایسلندی	۱ قسمت	دانه رازیانه	۱ قسمت
ریشه شیرین بیان	۱ قسمت	آویشن	۳ قسمت
ریشه ختمی	۲/۵ قسمت	بارهنگ	۱/۵ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً به صورت پودر درآمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک

فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای سرفه

گل گیاه گل گندم	۰/۵ قسمت	ریشه علف شیر	۱ قسمت
گل پنیرک	۱ قسمت	ریشه شیرین بیان	۱/۵ قسمت
گل پاخری	۲ قسمت	دانه انیسون ستاره‌ای	۱ قسمت
گل ماهور	۱/۵ قسمت	گیاه آویشن	۱/۵ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً به صورت پودر درآمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار،یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای سرفه

ریزوم زنبق	۰/۵ قسمت	گل غان	۱ قسمت
ریشه ختمی	۴ قسمت	ریشه شیرین بیان	۱/۵ قسمت
برگ پاخری	۲ قسمت	میوه انیسون	۱ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً به صورت پودر درآمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی سیاه سرفه و سایر بیماری‌های عفونی برونش‌ها

آویشن	۲۰ گرم	برگ پاخری	۱۰ گرم
گل ماهور	۱۰ گرم		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً به صورت پودر در آمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار،صبح و شب یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی سیاه سرفه و سایر بیماری‌های عفونی برونش‌ها

دانه کتان	۱/۵ قسمت	میوه رازیانه	۱ قسمت
میوه انیسون	۱ قسمت	گیاه آویشن	۱/۵ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً به صورت پودر در آمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دوبار، صبح و

شب، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای برونشیت

برگ ختمی	۱ قسمت	ریشه شیرین بیان	۱ قسمت
گل پنیرک	۱ قسمت	دانه کتان	۲ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً به صورت پودر در آمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی ۲ تا ۳ بار یک فنجان به صورت گرم میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای برونشیت

میوه انیسون	۱ قسمت	میوه رازیانه	۱ قسمت
ریشه شیرین بیان	۱ قسمت	برگ پاخری	۱ قسمت
برگ ختمی	۱ قسمت		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً به صورت پودر در آمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار،یک فنجان به صورت گرم میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ دارو برای برونشیت

برگ و گل پنیرک	۱ قسمت	گیاه ختمی	۱ قسمت
برگ و گل ماهور	۱ قسمت	برگ پاخری	۱ قسمت
ریشه ختمی	۱ قسمت		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً به صورت پودر درآمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی ۳ تا ۴ بار یک فنجان به صورت گرم میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ دارو برای برونشیت

آویشن	۲۰ گرم	میوه انیسون	۱۰ گرم
میوه رازیانه	۱۰ گرم	برگ پاخری	۱۰ گرم

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، صبح و شب یک فنجان به صورت گرم میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ ـ دارو برای نزله حنجره

برگ پنیرک	۱ قسمت	گل ماهور	۱ قسمت
ریشه ختمی	۱ قسمت	گیاه پاخری	۱ قسمت
ریشه شیرین بیان	۱ قسمت		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان به صورت گرم میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ ـ دارو برای سرفه‌های خشک

ریشه ختمی	۲۰ گرم	برگ پاخری	۱۰ گرم
گل سنگ ایسلند	۱۰ گرم	میوه رازیانه	۱۰ گرم

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده هر ۲ ـ ۳ ساعتی یک بار دو قاشق غذاخوری میل کنید.

نسخه شماره ۱۳ ـ دارویی برای سرفه و ناراحتی برونش‌ها

گل زالزالک	۲۰ گرم	برگ پاخری	۱۰ گرم
میوه انیسون	۱۰ گرم	میوه رازیانه	۱۰ گرم

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، هر ۱ یا ۲ ساعت یک‌بار یک قاشق غذاخوری میل کنید.

نسخه شماره ۱۴ ـ دارو برای سیاه سرفه

افسنطین	۵ قسمت	گل نرگس	۱۵ قسمت
گل فوفل	۵ قسمت	شکوفه هلو	۱۵ قسمت
گل شقایق	۱۵ قسمت	ریشه سنبل‌الطیب	۱۵ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً خرد شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده برای کودکان شیرخوار واطفال تا ۱۰ ساله، ۳ قاشق سوپ‌خوری، روزی سه بار مصرف کنید.

نسخه شماره ۱۵ ـ دارو برای ذات‌الریه (برنکوپنومونی)

شیرین بیان	۱ قسمت	عسل	۶ قسمت
تخم کتان	۱ قسمت		

طرز تهیه: شیرین بیان و تخم کتان را ابتدا خرد کرده و در ۱ لیوان و در آب جوش، مدت ۳۰ دقیقه بخیسانید. سپس آن را صاف و با عسل مخلوط کرده و روزی ۲ تا ۳ بار برای کودکان مصرف کنید.

نسخه شماره ۱۶ ـ دارو برای رفع آسم

شاهبیزک (بلادوزن)	۵ گرم	برگ بذرالبنج	۵ گرم
برگ داتورا	۵ گرم		

طرز تهیه: پس از مخلوط کردن داروهای بالا، یک قاشق مرباخوری از آن را سوزانده و دود آن را استنشاق کنید.

نسخه شماره ۱۷ ـ دارو برای سرفه

عصاره بذرالبنج	۵ گرم	عصاره تریاک	۰/۲ گرم

طرز تهیه: داروهای بالا را به صورت حب درآورده و روزی ۱ تا ۴ حب میل شود.

توجه: این دارو فقط با دستور پزشک و داروخانه‌های مجاز، قابل تهیه و مصرف می‌باشد.

نسخه شماره ۱۸ ـ دارو برای ذات‌الجنب

عصاره شیرین بیان	۳۰ گرم	تخم ختمی	۱۰ گرم
گیاه بنفشه	۳۰ گرم	میوه رازیانه	۱۰ گرم
نشاسته	۱۰ گرم	لعاب دانه کتان	۳۰ گرم
کتیرا	۱۰ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را کوبیده و الک کرده و سپس با لعاب دانه کتان مخلوط و به صورت حب درآورده و هر نوبت ۱۰ گرم از آن را با شربت ساده میل کنید.

نسخه شماره ۱۹ ـ دارو برای آسم و تنگی نفس

برگ گل فرفره (پاخری)	۲۰ گرم	برگ بارهنگ	۱۰ گرم

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، هر ۱ یا ۲ ساعت، یک قاشق غذاخوری میل کنید.

نسخه شماره ۲۰ ـ دارو برای غرغره

برگ ختمی	۵۵۰ گرم	ریشه شیرین بیان پوست کنده	۱۵۰ گرم
ریشه ختمی	۲۵۰ گرم	گل پنیرک	۵۰ گرم

طرز تهیه: مقدار ۴ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و مرتب غرغره کنید.

نسخه شماره ۲۱ ـ دارو برای سرفه

کتیرا	۱۰ گرم	نشاسته	۲ گرم
صمغ عربی	۱۰ گرم	تخم خشخاش	۲ گرم
به دانه	۱۰ گرم	روغن بادام	۴ گرم
عصاره شیرین بیان	۲ گرم	قند سفید	۶۰ گرم

طرز تهیه: داروهای بالا را که قبلاً کوبیده و الک کنید با روغن بادام و قند مخلوط کنید. سپس روزی سه بار ۱۰ گرم میل کنید.

نسخه شماره ۲۲ ـ دارو برای ناراحتی‌های تنفسی، سینه درد و سرفه

گل پامچال	۴۰ گرم	ریشه شیرین بیان	۱۰۰ گرم
گل ماهور	۴۰ گرم	برگ نعناع	۱۰۰ گرم
گلسنگ (لیخن)	۱۰۰ گرم	برگ بارهنگ	۱۵ گرم
میوه رازیانه	۵۰ گرم	ریشه ختمی	۲۰۰ گرم

طرز تهیه: مقدار ۲ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ داروی خلط‌آور

دارو: تمام گیاه پر سیاوش (Adiantum capillus _ veneris)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ داروی خلط‌آور

دارو: گل علف ماهور (Verbascum thapsus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ داروی خلط‌آور

دارو: ریشه زنبق (Iris germanica)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ داروی خلط‌آور

دارو: تمام گیاه علف هفت بند (Polygonum aviculare)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ داروی ضد آسم

دارو: تمام گیاه اورمک (افرادا) (Ephedra SPP)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار۷ یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ ـ داروی خلط‌آور ملایم

دارو: گل یا تمام گیاه بنفشه (بنفشه معطر) (Viola odorata)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ ـ داروی خلط‌آور و آرام کننده سینه

دارو: گل و برگ گیاه پنیرک (Malva sylvestris)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ ـ داروی ضد سرفه

دارو: ریشه ختمی (Althaea officinalis)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ ـ داروی کم کننده تحریکات سرفه و ضد سرفه

دارو: گل یا تمام گیاه ختمی (Althaea officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ ـ داروی ضد سرفه

دارو: گل شبدر (Trifolium pratense)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ ـ داروی ضد سرفه

دارو: تخم کتان (Linum usitatissium)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ ـ داروی ضد سرفه و سینه درد

دارو: گل پنیرک (Malva sylvestris)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۳ ـ دارو برای سرفه خونی و خشک

دارو: قدومه (تودری) (Alyssum homolocarpum)

مقدار مصرف: ۶ تا ۹ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۴ ـ دارو برای سرفه و عرق زیاد مسلولین

دارو: برگ مریم گلی (Salvia officinalis)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۱/۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۵ ـ دارو برای برونشیت مزمن

دارو: برگ یا گل اوکالیپتوس (Eucalyptus globulus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۶ ـ داروی برای آسم

دارو: تمام گیاه زوفا (Hyssopus officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۷ ـ داروی برای آسم

دارو: برگ تاتوره (داتوره) (Datura stramonium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت

بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو سمی است و فقط توسط پزشک تجویز می‌شود.

نسخه شماره ۱۸ ـ داروی ضد آسم

دارو: ریشه یا برگ شاهبیزک (Atropa belladona)

مقدار مصرف: ۳۰ تا ۱۰۰ میلی‌گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۹ ـ داروی برای آسم

دارو: برگ بذرالنبج (ژوسیکام)(Hyoscyamus niger)

مقدار مصرف: ۱۳۰ تا ۳۲۰ میلی‌گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۰ ـ دارو برای گلودرد و ریه (برونشیت مزمن، خلط‌آور)

دارو: صمغ اوشق (کما) (Dorema ammoniacum)

طرز تهیه: به صورت حب یا امولسیون‌های معطر (توسط اسانس نعناع) میل کنید.

نسخه شماره ۲۱ ـ داروی نرم کننده سینه

دارو: عناب (Zizphus vulgaris)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم یا حداکثر ۵۰ عدد

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۲ ـ داروی نرم کننده سینه

دارو: میوه سپستان (Cordia myxa)

مقدار مصرف: ۳۰ عدد تا ۹۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۳ ـ دارو برای سرماخوردگی

دارو: تمام گیاه پر سیاوش (Adiantum capillppus _ veneris)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۴ ـ دارو برای سرماخوردگی

دارو: سیر (Allium sativum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۵ ـ دارو برای سرماخوردگی

دارو: برگ بادرنجبویه (Melissa officinal)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۶ ـ دارو برای باز کردن گرفتگی بینی

دارو: تمام گیاه و اسانس گیاه مرزنجوش (Origanum majorna)

مقدار و روش استعمال: اسانس را در موقع لزوم در بینی بچکانید.

برگ: ۲ ـ ۴ گرم آن را که قبلاً کوبیده شده، در یک لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۷ ـ دارو برای سرماخوردگی

دارو: گل و ریشه ختمی (Althaea officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۸ ـ دارو برای سرماخوردگی

دارو: تمام گیاه شاهتره (Fumaria spccies)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت

بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهایی برای تهوع و استفراغ

Drugs used to treat Vomiting and Nosea

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای استفراغ

مانتول	۰/۵ تا ۰/۲ گرم	آب بهار نارنج	۳۰ گرم
روغن بادام شیرین	۱۰ گرم	آب مقطر	۱۵۰ گرم
صمغ عربی	۱۰ گرم		

طرز تهیه: داروها را با هم مخلوط کرده و به مقدار یک قاشق سوپخوری در هر ساعت میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای استفراغ

زنجبیل	۲۵ گرم	نمک	۵ گرم
هل	۵۰ گرم		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی ۲ تا ۳ بار، و هر بار یک فنجان نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای درمان استفراغ خونی

سیاه دانه	۱۰ گرم	پودر گشنیز	۱۰ گرم

طرز تهیه: داروهای بالا را با هم مخلوط کرده و هر دفعه یک قاشق مرباخوری به فاصله ۲ ـ ۳ ساعت میل کنید.

داروهایی برای بیماری‌های دهان، حلق، لثه و دندان

Drugs recommended for disorders of mouth:Aphtha, Pyorrhoea toothache

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای ترمیم لثه‌ها

دم‌الاخوین (خون سیاوش)	۱ قسمت	گزمازوج	۱ قسمت

میوه سرو	۱ قسمت	گل سرخ	۱ قسمت
کندر	۱ قسمت	گلنار	۳ قسمت
اقاقیا	۱ قسمت		

طرز تهیه: داروها راکوبیده، الک کرده و در هنگام خواب لثه و دندان‌ها را با آن به وسیله مسواک خوب مالش دهید.

توجه: این فرآورده علاوه بر این جهت رویانیدن گوشت بن دندان و رفع بدبویی دهان نیز توصیه می‌شود.

نسخه شماره ۲ ـ دارویی برای درد دندان و لثه

سعد کوفی	۱ قسمت	گلنار	۱ قسمت
گل سرخ	۱ قسمت	سماق	۳ قسمت
میوه مورد	۱ قسمت		

طرز تهیه: داروها راکوبیده و الک کرده و در هنگام خواب لثه و دندان‌ها را با آن به وسیله مسواک خوب مالش دهید.

توجه: علاوه بر این با اکثر مزاج‌ها سازگار بوده و در تسکین درد، رفع خونریزی دهان و لثه، رویانیدن گوشت لثه و زخم‌های دهان نیز مفید می‌باشد.

نسخه شماره ۳ ـ دارو جهت محکم کردن دندان

هلیله زرد	۱ قسمت	اقاقیا	۳ قسمت
بلیله	۱ قسمت	گلنار	۱ قسمت
آمله	۱ قسمت	عاقرقرحا	۱ قسمت
گل سرخ	۱ قسمت		

طرز تهیه: داروها راکوبیده و الک کرده و در هنگام خواب لثه و دندان‌ها را با آن به وسیله مسواک خوب مالش دهید.

توجه: این فرآورده علاوه بر محکم کردن دندان‌ها و جلوگیری از خونریزی لثه، برای خوشبو کردن دهان نیز توصیه شده است.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای جوش دهان (برفک و غیره)

فلوس	۱ قسمت	تخم گشنیز	۱ قسمت

طرز تهیه‌روش استعمال: داروها راکوبیده و الک کرده و در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۵ دقیقه

بجوشانید. سپس آن را صاف کرده به صورت مزمزه و چرخانیدن در داخل دهان غرغره کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای جوش دهان

انجیر خشک	۱ قسمت	بابونه	۱ قسمت
سیب	۱ قسمت	آب	مقدار کافی
اکلیل‌الملک	۱ قسمت		

طرز تهیه: داروها را در آب جوشانده به روش مزمزه (چرخانیدن در داخل دهان) مصرف کنید.

نسخه شماره ۶ ـ دارو برای محکم کردن دندان

سنبل‌الطیب	۱ قسمت	مازوج	۱ قسمت
میوه سرو	۱ قسمت	آب	مقدار کافی
عاقرقرحا	۱ قسمت		

طرز تهیه: داروها را در آب جوشانده به روش مزمزه مصرف کنید.

نسخه شماره ۷ ـ دارو جهت تسکین درد دندان

خریق سفید	۱ قسمت	نعناع	۱ قسمت
عاقرقرحا	۱ قسمت	آب	مقدار کافی

طرز تهیه: داروها را در آب جوشانده و صاف کنید. به صورت نیم گرم مزمزه مصرف کنید.

نسخه شماره ۸ ـ دارو برای تسکین درد دندان

عاقرقرحا	۱ قسمت	گلنار	۱ قسمت
برگ نعنا	۱ قسمت	سرکه	مقدار کافی

طرز تهیه: داروها را در سرکه جوشانده، سپس آن را صاف و به روش مزمزه مصرف کنید.

نسخه شماره ۹ ـ دارو برای درد دهان و التهابات گلو

گلنار	۱ قسمت	عصاره شیرین بیان	۱ قسمت
غنچه گل سرخ	۱ قسمت	آب	مقدار کافی
برگ مریم گلی	۱ قسمت		

طرز تهیه: داروها را (به جز عصاره ریشه شیرین بیان) با هم در آب جوشانده و صاف کنید. سپس عصاره شیرین بیان را در جوشاندهٔ صاف شده حل کرده و حاصل را به روش غرغره استفاده کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای دندان درد

دارو: تخم گشنیز (Coriandrum sativum)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۱ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای جوش‌های دهان (آفت) و آماس مخاط دهان

دارو: توت سیاه (Morus nigra)

روش مصرف: شیره توت سیاه را به صورت خشک شده یا تازه، روزی چند مرتبه در دهان برای مدت چند دقیقه نگه دارید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای جوش‌های دهان (آفت)

دارو: برگ گردو (Juglance regia)

طرز تهیه: ۵ گرم برگ گردو را در یک فنجان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، دهان را با آن بشویید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای بوی بد دهان

دارو: ریشه و ریزم زنجفیل (Zingiber officinalis)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، دهان را با آن بشویید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای بوی بد دهان

دارو: برگ بادرنجبویه (Melissa officinalis)

طرز تهیه: مقدار ۱۰ گرم برگ بادرنجبویه را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، دهان را با آن بشویید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای خونریزی لثه و تقویت لثه

دارو: برگ زیتون (Olea europea)

طرز تهیه: مقدار ۱۰ گرم برگ زیتون را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس صاف کرده، روزی سه بار، دهان را با آن بشویید. علاوهِ بر این از روغن زیتون روزی چند بار به

صورت مالش در دهان استفاده کنید.

نسخه شماره ۷ ـ دارو برای درمان آبسه دندان

دارو: سیر (Alloum sativum)

طرز تهیه: کمی سیر پخته را با شیر مخلوط و به صورت خمیر درآورید و روزی ۲ تا ۳ مرتبه بر محل آبسه قرار دهید.

نسخه شماره ۸ ـ دارو برای بوی بد دهان

دارو: گل بابونه اصلی (Matricaria chamomilla)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، دهان را با آن شستشو دهید.

نسخه شماره ۹ ـ دارو برای جلوگیری از گسترش پوسیدگی دندان

دارو: فلفل سیاه (Black piper)

روش مصرف: کمی از پودر فلفل را به محل پوسیدگی دندان‌ها بمالید.

دارو برای بخور دادن؛

درمان سینوزیت، آنژین‌ها، زکام و

داروهای ضد سرفه، ضد برونشیت، ضدآسم

داروهای ضد دیگر بیماری‌های اندام تنفسی و سرماخوردگی

Drugs Used to treat Cough, Asthma Common cold, & influenza & sinusitis

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای سرماخوردگی

گل غان	۳ قسمت	پوست بید	۲ قسمت
گل زیرفون	۴ قسمت	گل گاوزبان	۶ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از مخلوط بالا را که قبلاً به صورت پودر درآمده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای سرماخوردگی

گل غان	۷ قسمت	ریشه شیرین بیان	۲ قسمت
گل زیرفون	۵ قسمت	میوه گل سرخ وحشی (نسترن)	۶ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً به صورت پودر درآمده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن‌را صاف‌کرده، روزی سه‌بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای سرماخوردگی

گل غان	۶ قسمت	ریشه شیرین بیان	۲ قسمت
گل زیرفون	۵ قسمت	میوه رازیانه	۳ قسمت
پوست بید	۴ قسمت		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً به صورت پودر درآمده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای سرماخوردگی (گریپ)

گل بابونه	۲۰ گرم	برگ مریم گلی	۱۰ گرم
آویشن شیرازی	۱۰ گرم		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً به صورت پودر درآمده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای سرماخوردگی (گریپ)

به دانه	۳ گرم	سپستان	۹ دانه
عناب	۵ دانه		

طرز تهیه: عناب و سپستان را که کمی خرد شده به مدت ۵ دقیقه بجوشانید. سپس آن را صاف کرده و به موسیلاژ استخراج شده از به دانه (به دانه را قبلاً در ۱۲۰ میلی لیتر خیسانده و آن را صاف کنید) اضافه کنید. در خاتمه به داروی حاصل کمی شکر اضافه کرده و روزی ۲ بار میل کنید.

نسخه شماره ۶ ـ دارو برای بخور دادن، سینوزیت، آنژین، سرماخوردگی و زکام

برگ اوکالیپتوس	۱ قسمت	مرزنجوش	۱ قسمت
اسطوخودوس	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته روی شعله

ملایم مدت ۵ دقیقه بخور دهید.

داروی محرک متابولیسم و سوخت و ساز بدن

Anabolic

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ داروی محرک متابولیسم

برگ سنا	۲ قسمت	برگ و ریشه گل قاصد	۳ قسمت
ریشه شیرین بیان	۲ قسمت	برگ بنفشه	۳ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، با نیم لیتر آب سرد مخلوط کرده و مدت سه ساعت بماند. بعد آن را جوشانده و بگذارید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و میل کنید.

دارو برای واریس

Varies

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای واریس

ریشه اگیر ترکی	۱ قسمت	برگ گزنه	۱ قسمت
برگ و میوه شاه بلوط	۱ قسمت	برگ آویشن شیرازی	۱ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، با نصف قاشق مرباخوری نمک در دو لیتر آب جوشانده حل کنید. سپس در آب وان حمام که تا زیر زانو بالا آمده بریزید.

دارو برای رفع چاقی و چربی زیاد

Fat burner

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای چاقی و چربی زیاد

برگ و ریشه گل قاصد	۱ قسمت	برگ سنا	۲۰ قسمت
برگ نعنا	۷ قسمت		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، با ۲۵۰ میلی لیتر آب جوش

مخلوط کرده و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

دارو برای کم خونی

Anemia

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای کم خونی

برگ گزنه	۱ قسمت	افسنطین	۱ قسمت
قنطوریون	۱ قسمت	میوه گل سرخ وحشی	۱ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، با ۲۵۰ میلی لیتر آب جوش مخلوط کرده و مدت ۳ ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را به مدت کوتاهی جوشانده و دوباره ۱۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. در پایان آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید در طول روز جرعه جرعه میل کنید.

دارو برای ارتریواسکلروز ـ تصلب شرایین و گرفتگی رگ‌ها

Arteriosclerosis

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو جهت بیماری ارتریواسکلروز

ریشه سنبل‌الطیب	۱ قسمت	گیاه دارواش	۴ قمست
برگ دم اسب	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

دارو برای بی‌اختیاری ادرار

Incontinence

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو جهت بی‌اختیاری ادرار

سعد کوفی	۱ قسمت	سنبل‌الطیب	۱ قسمت

اسطوخودوس	۱ قسمت	کمون کرمانی	۱ قسمت
کندر	۱ قسمت	عسل	۱۸ قسمت
بلوط	۱ قسمت		

طرز تهیه: داروها را کوبیده و الک کنید. سپس با عسل مخلوط کرده روزی ۵ گرم باکمی آب میل کنید.

دارو برای انسداد کبد و طحال بیماری‌های کبد، تقویت کبد و کیسه صفرا و غدد

Hepatic & Spleen obstruction

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای انسداد کبد و طحال

طباشیر سفید	۷ گرم	عصاره غافث	۱۰ گرم
ریوند چینی	۷ گرم	زرشک	۱۰ گرم
پوست ریشه کبر	۷ گرم	زنبق	۳ گرم

طرز تهیه: داروهای بالا راکوبیده و الک کنید. در هر نوبت به مقدار ۷ گرم باکمی سکنجبین میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای قولنج کبدی

دارو: تمام گیاه علف چای (هوفاریقون) (Hypericum perforratum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای التهاب کبد که به علت زیاد شدن مقدار ترشح صفرا باشد

دارو: تمام گیاه مامیران (Chelidonium najus)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۰/۷۵ گرم

طرز تهیه:مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار۷ یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو سمی است و فقط توسط پزشک تجویز می‌شود.

نسخه شماره ۳ـ داروی مقوی کبد

دارو: تمام گیاه قنطوریون صغیر (Centaurium erythraea)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو سمی است و فقط توسط پزشک تجویز می‌شود.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای تقویت کبد و دردهای آن

دارو: ریشه یا گل برگ کاسنی (Cichorium intybus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای عوارض کبدی

دارو: تمام گیاه شاهتره (Fumaria species)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این گیاه تا اندازه‌ای سمی بوده و مصرف زیاد آن باعث فلج عضلات صاف و دستگاه تنفسی می‌شود. لذا باید زیر نظر پزشک مصرف شود.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای درد کبد

دارو: تمام گیاه افسنطین (Artmisia absinthium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای عوارض کبدی

دارو: میوه یا پوست گیاه زرشک (Berberis vulgaris)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای عوارض کبدی

دارو: ریشه یا تمام گیاه گل قاصد (شیرمال، کاسنی زرد) (Taraxacum officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ دارو برای عوارض کبدی

دارو: برگ اوکالیپتوس (Eucalyptus)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ داروی پاک‌کننده کبد

دارو: برگ مریم گلی (Salvia officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهای مخصوص برای بیماری‌های زنان، یائسگی و عوارض آن

Drugs usedto treat Uterine disorders or diseases of the female

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ـ دارو برای دردهای عادت ماهیانه

گیاه اکلیل‌لجبل (اکلیل کوهی)	۱ قسمت	پوست بید	۲ قسمت
گیاه کیسه کشیش	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای قاعدگی

سداب	۰/۱ گرم	زعفران	۰/۱ گرم
صبرزرد	۰/۰۵ گرم	افسنطین	۰/۱ گرم

طرز تهیه: داروهای بالا را پس از نرم کردن با هم مخلوط کرده و به صورت یک حب در آورید. سپس

دو تا سه حب در ۲۴ ساعت و به مدت ۴ تا ۵ روز تا هنگام باز شدن قاعدگی میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای دردهای قاعدگی

گل بابونه ۲۰ گرم
بادرنجبویه ۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دوبار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای دردهای قاعدگی (همراه با یبوست)

بابونه ۲۰ گرم
برگ سنا ۱۰ گرم
بادرنجبویه ۱۰ گرم
رازیانه ۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، در آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دوبار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای قاعدگی (همراه با درد)

بومادران ۲۰ گرم
بابونه ۲۰ گرم
زعفران ۰/۱ گرم
بادرنجبویه ۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، را در آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دوبار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای قاعدگی (همراه با یبوست)

بابونه ۲۰ گرم
نعناع ۵ گرم
بومادران ۲۰ گرم
سنا ۲۵ گرم
بادرنجبویه ۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، در آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دوبار، یک فنجان میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای عوارض یائسگی

دارو: ریشه سنبل‌الطیب (Valeriana species)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای دردهای قاعدگی

دارو: تمام گیاه علف چای (هوفاریقون) (Hypericum perfortuom)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی قاعدگی

دارو: برگ بادرنجبویه (Melissa officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای اختلالات قاعدگی مزمن

دارو: برنجاسف (شویلا) (Artemisia vulgaris)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای عوارض زنانه

دارو: هلیله کابلی (Terminulia chebyla)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی قاعده‌آور

دارو: گل گیاه گل گندم (Centaurea cyamus)

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای دردهای قاعدگی

دارو: سیر (Allium sativum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، همراه با غذا میل کنید یا ۳ الی ۴ پیاز به همراه

غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای دردهای قاعدگی

دارو: دانه شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ دارو برای دردهای قاعدگی

دارو: گل یا تمام گیاه بومادران (Achillea species)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو جهت ضد خونریزی‌های قاعدگی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نسخه شماره ۱۰ـ دارو برای زیاد شدن زمان قاعدگی

دارو: برگ یا ریشه یا دانه تمام گیاه گزنه (Urtica dioica)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ـ داروی قاعده‌آور

دارو: جعفری (Apium petroselinum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید یا همراه غذا چند روز قبل از قاعدگی گیاه تازه آن را میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ـ داروی قاعده‌آور

دارو: شاهی (Lepidium sativum)

روش و مقدار مصرف: چند روز قبل از تاریخ قاعدگی همراه غذا مقداری شاهی تازه میل کنید.

نسخه شماره ۱۳ـ دارو برای اختلالات قاعدگی

دارو: مرزه (Saturea hortensis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۴ ـ داروی قاعده‌آور

دارو: میوه یا تمام گیاه رازیانه (Foeniculum vulgaris)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو جهت راحت شدن عمل زایمان نیز استفاده می‌شود.

نسخه شماره ۱۵ ـ داروی قاعده‌آور

دارو: تمام گیاه سداب (Ruta graveolens)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۱ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو دارای خاصیت ضد خونریزی‌های رحمی نیز می‌باشد.

دارو برای تصفیه خون

Drugs recommended for Blood peurifier

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ داروی تصفیه خون

میوه انیسون	۱ قسمت	میوه زیره	۴ قسمت
گل‌های بابونه	۴ قسمت	برگ سنا	۸ قسمت

طرز تهیه: مقداری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ داروی تصفیه خون

ریشه و برگ شیرمال	۱ قسمت	گل بابونه	۱ قسمت
برگ سنا	۱ قسمت		

طرز تهیه: مقداری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت

بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، صبح و شب یک فنجان از آن میل کنید بهتر است دارو تازه مصرف شود.

نسخه شماره ۳ـ داروی تصفیه خون

گیاه افسنطین	۱ قسمت	برگ نعناع	۴ قسمت
گیاه بومادران	۲ قسمت	برگ بنفشه	۴ قسمت
گیاه قنطوریون	۲ قسمت		

طرز تهیه: مقداری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ داروی تصفیه خون

برگ سنا	۱ قسمت	گل بابونه	۱ قسمت
گیاه بومادران	۱ قسمت	برگ شیرمال	۱ قسمت

طرز تهیه: مقداری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، به مدت ۲۰ دقیقه در ۱ لیتر آب جوش دم کرده و روزانه نصف یا بیشتر آن را میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی تصفیه خون

ریشه بابا آدم	۳۰ گرم	ریشه تاجریزی	۳۰ گرم
ریشه شیرین بیان	۳۰ گرم		

طرز تهیه: مقداری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، به مدت ۲۰ دقیقه در ۱ لیتر آب جوش دم کرده و روزانه نصف یا بیشتر آن را میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ داروی تصفیه خون

دارو: تمام گیاه شاهتره (Fumaria parviolora)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی تصفیه خون

دارو: تمام گیاه بنفشه (Viola tricolror)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی تصفیه خون

دارو: برگ یا چوب یا پوست ساقه غان (قان، توس) (Betula alba)

مقدار مصرف: ۴ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ داروی تصفیه خون

دارو: برگ یا میوه آقطی (Sambucus nigra)

مقدار مصرف: ۴ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی تصفیه خون

دارو: اندام‌های مختلف گیاه زرشک (Berberis vulgaris)

مقدار مصرف: ۸ تا ۱۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی تصفیه خون

دارو: برگ و گل گیاه گل قاصدک (Taraxacum officinalis)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ داروی تصفیه خون

دارو: تمام گیاه گزنه (Urtica dioica)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ داروی تصفیه خون

دارو: میوه عناب (Ziziphus vulgaris)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۲۰ دانه

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ داروی تصفیه خون

دارو: تمام گیاه خرفه (Portulaca oleracea)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهای تب‌بر

Anti _ Fever Drugs

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ـ داروی تب‌بر

ریشه بابا آدم	۳۰ گرم	برگ کاکوتی	۱۰ گرم
گیاه علف چای	۲۰ گرم	برگ سنا	۱۰ گرم
ریشه شیرین بیان	۱۵ گرم	برگ گاوزبان	۱۰ گرم

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، نیم ساعت، قبل از ناهار و شام یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای تب‌بر

پوست بید	۱ قسمت	برگ بادرنجبویه	۱ قسمت
ریشه کاسنی	۱ قسمت	میوه ناخنک	۱ قسمت
گل اروانه	۱ قسمت		

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی تب‌بر

مغز خیار	۳۰ گرم	نشاسته	۱۰ گرم
مغز تخم کدو	۳۰ گرم	کتیرا	۱۰ گرم
تخم کاسنی	۳۰ گرم	آب کاهو	به مقدار کافی
عصاره شیرین بیان	۱۰ گرم		

طرز تهیه: داروها را کوبیده و الک کنید. سپس با مقداری آب کاهو یا لعاب اسفرزه مخلوط و به صورت حب درآورده و هر بار تا ۶ گرم مصرف شود.

نسخه شماره ۴ـ دارو تب‌بر و خنک کننده

اسفرزه	۱ قسمت	بالنگو	۱ قسمت
تخم شربتی	۱ قسمت	بارهنگ	۱ قسمت
تخم ریحان	۱ قسمت	به دانه	۱ قسمت
اسطوخودوس	۱ قسمت	ریشه ختمی	۱ قسمت

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی تب‌بر

تخم کاسنی	۱ قسمت	گل پنیرک	۱ قسمت
خارخاسک	۱ قسمت	پوست بید	۱ قسمت
ناخنک	۱ قسمت		

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً خرد شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی تب‌بر

زردآلو	۵۰ گرم	بنفشه	۱۰ گرم
عناب	۵۰ گرم	نیلوفر	۱۰ گرم
آلوی سیاه	۵۰ گرم	گشنیز	۱۰ گرم
پوست بید	۵۰ گرم	تخم کاسنی	۵ گرم

طرز تهیه: ابتدا پوست بید را کوبیده و نرم کنید. همراه با سایر داروها در ۱ لیتر آب برای مدت ۸ ساعت خیسانده و سپس آن را صاف کرده و در یک نوبت میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ داروی تب‌بر (چهار تخم)

تخم خیار	۱ قسمت	تخم هندوانه	۱ قسمت
تخم خیار چنبر	۱ قسمت	تخم کدو	۱ قسمت

طرز تهیه: داروهای بالا را با یکدیگر مخلوط کرده و بکوبید. سپس روزی سه بار ۱۰ گرم با کمی آب میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ داروی تب‌بر (شش تخم)

تخم خیار	۱ قسمت	تخم هندوانه	۱ قسمت
تخم کدو	۱ قسمت	تخم گرمک	۱ قسمت
تخم خیار چنبر	۱ قسمت	تخم کاهو	۱ قسمت

طرز تهیه: داروهای بالا را با یکدیگر مخلوط کرده و بکوبید. سپس روزی سه بار، هر مرتبه ۱۰گرم آن را با کمی آب میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ داروی تب‌بر

دارو: پوست یا برگ درخت بید (Salix alba)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی تب‌بر

دارو: گل اروانه (Salvia hydrangea)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی تب‌بر

دارو: گل شاه پسند طبی (Verbena officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ داروی تب‌بر

دارو: برگ و پوست ساقه گیاه زبان گنجشک (Fraxinus excelcior)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی تب‌بر

دارو: برگ یا چوب یا پوست ساقه غان (قان، توس) (Betula alba)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی تب‌بر

دارو: ریزوم با تمام گیاه همیشه بهار کوهی (تنباکوی کوهی) (Arnica montana)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۱ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ داروی تب‌بر

دارو: ریشه کاسنی (Cichorium intybus)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ داروی تب‌بر

دارو: پوست کبوده و سپیدر (Populus alba)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ داروی تب‌بر

دارو: تمام گیاه بنفشه (Viola ordorata)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ ـ داروی تب‌بر

دارو: تخم خرفه (Portulaca oleracea)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ ـ داروی تب‌بر

دارو: برگ بارهنگ (Plantago Lantceolata)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ ـ داروی تب‌بر

دارو: پیاز (Allium cepa)

طرز تهیه: روزی ۲ تا ۳ پیاز همراه با غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۳ ـ داروی تب‌بر

دارو: ریحان (Ocimum basilicum)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۴ ـ داروی تب‌بر

دارو: ماش (Vicia sativa)

مقدار مصرف: ۳۰ تا ۶۰ گرم

طرز تهیه: به صورت پخته میل کنید.

نسخه شماره ۱۵ ـ داروی تب‌بر

دارو: بادرنجبویه (Melissa officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۶ ـ داروی تب‌بر

دارو: گل گیاه شاه بلوط هندی (Aesculus hipocastanum)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهای آرام‌بخش، تقویت کننده قلب و اعصاب

Drugs recommended for Heart diseases and Nerviness

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارویی برای تقویت قلب

سنبل‌الطیب	۱ قسمت	بادرنجبویه	۱ قسمت
گل گاوزبان	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۱۵ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارویی برای تقویت قلب

گل زالزالک	۳۰ گرم	سبنل‌الطیب	۵ گرم
بادرنجبویه	۱۰ گرم		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارویی برای تقویت قلب

گل زالزالک	۳۰ گرم	بابونه	۱۰ گرم
بادرنجبویه	۱۰ گرم	زیره	۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب نیم ساعت

بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارویی برای تقویت قلب

گل زالزالک	۳۰ گرم	بادرنجبویه	۲۰ گرم
گیاه علف چای	۳۰ گرم	گل همیشه بهار	۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب، نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارویی برای تقویت قلب

گل زالزالک	۳۰ گرم	بادرنجبویه	۱۰ گرم
دارواش	۲۰ گرم		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب، نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۶ ـ دارویی برای قلب

اکلیل کوهی	۲۰ گرم	میوه نسترن	۱۰ گرم
بادرنجبویه	۲۰ گرم		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده شده را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۷ ـ دارویی برای طپش سریع قلب

تخم ریحان	۱۲ گرم	شکر	۲۵ گرم
گلاب	۱۲۵ گرم		

طرز تهیه: تخم ریحان را به مدت ۱ ساعت در گلاب خیسانده، سپس شکر را به آن اضافه کرده و روزی دو بار، صبح و شب، نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ ـ دارویی برای طپش سریع قلب

گل نیلوفر	۶ گرم	تخم گشنیز	۶ گرم
چوب صندل	۶ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را نیم کوب کرده و در ۲ لیوان آب به مدت یک شب بخیسانید. سپس آن را صاف وکمی شکر به آن اضافه، روزی دو بار، صبح و شب، نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

دارویی برای بیماری‌های عصبی، آرام بخش و ضددرد

Drugs recommended for Sedative and Nerviness

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ داروی آرام‌بخش

گل بابونه	۱ قسمت	ریشه سنبل‌الطیب	۲ قسمت
گیاه اسطوخودوس	۱ قسمت	میوه رازیانه	۳ قسمت
برگ نعناع	۱ قسمت	گل و برگ پاخری	۳ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب، نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ داروی آرام‌بخش

ریشه سنبل‌الطیب	۳ قسمت	گیاه اسطوخودوس	۳ قسمت
برگ نعناع	۳ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ داروی آرام‌بخش

ریشه سنبل‌الطیب	۱ قسمت	گیاه فرنجشمک	۱ قسمت
گل رازک	۱ قسمت	گل بابونه	۱ قسمت
گیاه اسطوخودوس	۱ قسمت	میوه انیسون	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای بی‌خوابی

ریشه سنبل‌الطیب	۱ قسمت	اسطوخودوس	۱ قسمت
گیاه فرنجمشک	۱ قسمت	گیاه پاخری	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب

میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای بی‌خوابی

بادرنجبویه ۱۵ گرم ــ سنبل‌الطیب ۵ گرم

رازیانه ۱۰ گرم ــ علف چای ۵ گرم

نعناع ۵ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۶ ـ دارو برای دردهای عصبی

سنبل‌الطیب ۱۰ گرم ــ هل ۱۰ گرم

بادرنجبویه ۱۰ گرم ــ علف چای ۲۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۷ ـ دارویی برای اعصاب

بادرنجبویه ۲۵ گرم ــ میوه نسترن ۱۰ گرم

گل بهار نارنج ۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۸ ـ دارو برای سردرد

سنبل‌الطیب ۱ قسمت ــ بابونه ۱ قسمت

اکلیل کوهی ۱ قسمت ــ نعناع ۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا راکه قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۹ ـ دارو برای بیماری‌های عصبی

سنبل‌الطیب ۲۰ گرم ــ علف چای ۲۰ گرم

بادرنجبویه ۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ ـ دارویی برای اعصاب و آرام‌بخش

بادرنجبویه ۲۰ گرم — رازک ۵ گرم

علف چای ۲۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان صبح و شب میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ ـ داروی سردرد

اسطوخودوس ۳ گرم — فلفل سیاه ۵ دانه

تخم گشنیز ۳ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، نیم ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ ـ دارو برای سردرد

صمغ عربی ۱۰ گرم — تخم کدو ۱۰ گرم

تخم گشنیز ۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۳ ـ دارو برای سردردهای عصبی

برگ بادرنجبویه ۱۰ گرم — میوه نسترن ۱۰ گرم

گل بهار نارنج ۱۰ گرم — میوه رازیانه ۱۰ گرم

اسطوخودوس ۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و گرم گرم میل کنید.

نسخه شماره ۱۴ ـ دارو برای نوعی صرع در اطفال

گل سرخ بدون کاسبرگ	۳۰ گرم	ریشه شیرین بیان	۲۰ گرم
سنبل‌الطیب	۲۰ گرم	بابونه	۵ گرم
تخم کاسنی	۲۰ گرم	لعاب به دانه	به مقدار کافی

طرز تهیه: داروها را کوبیده و الک کرده با لعاب به دانه مخلوط و به صورت حب درآورید. سپس به مقدار ۵ گرم برای بالغین و ۲ تا ۳ گرم برای اطفال مصرف کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ داروی آرام‌بخش اعصاب

دارو: ریشه سنبل‌الطیب (Valeriana officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: این دارو با مقدار فوق‌الذکر دارای خواص زیر هم می‌باشد:

- آرام‌بخش و خواب‌آور در هنگامی که در اثر خواب هولناک دچار بی‌خوابی شده‌اید.
- درمان‌کننده اعصاب قلب
- آرام‌بخش در کارهای فکری زیاد
- ضدهیستری
- ضد تهیج شدگی و هیجان
- درمان‌کننده تمامی حالات عصبی
- درمان‌کننده حالت عصبی ناشی از ترس
- ضد تشنج‌های عصبی
- ضد سرگیجه‌های عصبی
- ضد سرفه‌های عصبی
- ضدآسم عصبی
- درمان‌کننده ناآرامی‌های عصبی
- ضد ترس شبانه اطفال

نسخه شماره ۲ ـ داروی تقویت‌کننده سیستم اعصاب

دارو: تمام گیاه اسطوخودوس (Lavandula anagustifolia)

مقدار مصرف: ۲ تا ۵ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاه بالا را که قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ داروی آرام‌بخش اعصاب

دارو: تمام گیاه علف چای (هوفاریقون) (Hypericum perforratum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاه بالا را که قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ داروی آرام‌بخش

دارو: برگ شقایق (Papaver rhoeas)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاه بالا را که قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی سه بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید. برای اطفال روزی سه مرتبه، یک قاشق مرباخوری، از دم کرده بالا داده شود.

نسخه شماره ۵ ـ داروی آرام‌بخش

دارو: تمام گیاه ریحان (Ocimum basilicum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً نیم کوب شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۶ ـ داروی محرک اعصاب

دارو: برگ نعناع (Mentha Species)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۷ ـ داروی تقویت کننده اعصاب

دارو: برگ نارنج (Citrus aurantium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت

بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ داروی آرام‌بخش ملایم

دارو: شیرابه خشک شده انقوزه (Ferula assa foetida)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: با کمی شربت قند میل کنید.

توجه: این دارو برای درمان هیستری هم مصرف می‌شود.

نسخه شماره ۹ـ داروی آرام‌بخش

دارو: گل بابونه اصلی (Matricaria chamomilla)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ داروی آرام‌بخش

دارو: برگ مریم گلی (Salvia officinalis)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ـ داروی ضد هیستری

دارو: برگ بادرنجبویه (Melissa officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ـ داروی ضد هیستری

دارو: تمام گیاه سداب (Ruta graveolens)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۳ ـ داروی ضد هیستری

دارو: کلاله زعفران (Crocus sativus)

مقدار مصرف: ۰/۲ تا ۰/۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت بعد از غذا میل کنید. (به همراه غذا نیز می‌توان مصرف کرد)

دارویی برای بواسیر یا هموروپید

Drugs used to treat Hemorrhoids

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای بواسیر

پوست سیا توسه	۱ قسمت	ریشه شیرین بیان	۱ قسمت
گیاه بومادران	۱ قسمت	میوه رازیانه	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای بواسیر

گیاه فرنجمشک	۳ قسمت	گل همیشه بهار	۵ قسمت
گیاه بومادران	۳ قسمت	برگ سنا	۱۰ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای بواسیر

ریشه گل قاصدک	۲ قسمت	ریشه زرشک	۲ قسمت
ریشه کاسنی	۱ قسمت	ریشه شیرین بیان	۵ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. آن را صاف کرده، روزی ۲ بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای بواسیر

هلیله کابلی	۳۰گرم	آمله	۳۰گرم
هلیله سیاه	۳۰گرم	مقل ارزق	۳۰گرم
بلیله	۳۰گرم	عسل	۶۵۰گرم

طرز تهیه: دانه‌ها را کوبیده با عسل مخلوط کرده و به شکل قرص (به اندازه یک نخود) در آورید. روزی ۶ قرص و هر دفعه دو قرص یک ساعت بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای بواسیر

هلیله کابلی	۳۰گرم	عسل	۵۰۰گرم
بلیله	۳۰گرم	روغن بادام شیرین	۱۰۰ گرم
مقل ارزق	۱۰۰گرم		

طرز تهیه: مقل ارزق را در آب گرم حل کرده و با عسل مخلوط کنید. سپس داروهای دیگر را کوبیده و الک کرده و توسط روغن بادام شیرین چرب کنید. در پایان با عسل و مقل ارزق مخلوط و روزانه ۱۵ گرم میل کنید.

نسخه شماره ۶ ـ دارو برای بواسیر

مقل ارزق	۱۰۰ گرم	آمله	۳۰گرم
فلوس خیار شنبر	۱۰۰ گرم	افتیمون	۳۰گرم
هلیله کابلی	۵۰ گرم	اسطوخودوس	۳۰گرم
بلیله	۳۰گرم	عسل	۱۰۰۰ گرم

طرز تهیه: مقل ارزق و فلوس و خیارشنبر را در آب گرم حل کرده و سپس بقیه داروها را کوبیده و الک کنید. با روغن بادام شیرین چرب و در پایان تمام داروها را با عسل مخلوط، روزانه به مقدار ۱۰ تا ۱۵ گرم میل کنید.

نسخه شماره ۷ ـ دارویی برای خونریزی مقعد

مر (مرمکی)	۱ قسمت	صمغ عربی	۱ قسمت
اقاقیا	۱ قسمت	برنج بو داده شده	۱ قسمت
بذرالبنج	۱ قسمت	آب برگ مورد	به مقدار کافی

طرز تهیه: داروها را کوبیده و با آب مورد مخلوط و به صورت شیاف درآورید. سپس این شیاف را جهت قطع خون مقعد که از بواسیر و یا اسهال است مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای دردهای بواسیر

دارو: برگ بارهنگ (Plantago major)

مقدار مصرف: به صورت ضماد و در موضع درد بمالید.

نسخه شماره ۲

دارو: هلیله کابلی (Terminulia chebula)

مقدار مصرف: ۵ گرم (۱ قاشق مرباخوری)

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، روزی ۲ مرتبه، با مقداری آب گرم یا شیر میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای بواسیر

دارو: روغن زیتون (Olea europea)

مقدار مصرف: ۵۰ گرم روزی سه مرتبه دو قاشق غذاخوری بعد از هر غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴

دارو: تمام گیاه شاهتره (Fumaria species)

مقدار مصرف: به صورت ضماد در موضع درد بمالید.

نسخه شماره ۵

دارو: تخم شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

مقدار مصرف: به مقدار ۶۰ تا ۱۲۰ گرم تخم نیم کوب شنبلیله را در ۴ تا ۵ لیوان آب جوش ریخته، مدت ۵ دقیقه آن را بجوشانید و پس از صاف کردن و ولرم شدن، آن را به بیمار تنقیه کنید.

دارویی برای رماتیسم و نقرس

Drugs used to treat rheumatic and gout

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ـ دارویی برای رماتیسم

پوست بید	۱۰ قسمت	برگ‌های لبلاب (دردوست)	۵ قسمت
گیاه بومادران	۳ قسمت	پوست سیا توسه	۲ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش حل کرده و مدت نیم ساعت آن را کنار بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، به صورت سرد روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارویی برای رماتیسم

پوست بید	۳ قسمت	گیاه دم اسبی	۲ قسمت
گل بابونه	۲ قسمت	مغز دانه لوبیا	۲ قمست
ریشه شیرین بیان	۱ قسمت		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش حل کرده و مدت نیم ساعت آن را کنار بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده به صورت سرد روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارویی برای رماتیسم

پوست بید	۴ قسمت	میوه ابهل	۱ قسمت
ریشه شیرین بیان	۳ قسمت	برگ سنا	۱ قسمت
گل بابونه	۴ قسمت	گیاه بنفشه	۳ قسمت

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش حل کرده و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارویی برای رماتیسم و نقرس

افسنطین	۱۰ گرم	گزنه	۱۰ گرم
دم اسب	۱۰ گرم	ریشه قاصدک (کاسنی زرد)	۱۰ گرم

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش حل کرده و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل

کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارویی برای نقرس و رماتیسم

میوه سرو کوهی (پیرو)	۱۰ گرم	میوه نسترن	۱۰ گرم
گزنه	۱۰ گرم	نعناع	۱۰ گرم
برگ غان	۱۰ گرم		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش حل کرده و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارویی برای نقرس و درد مفاصل

بومادران	۱۰ گرم	برگ غان	۱۰ گرم
دم اسب	۱۰ گرم	ریشه قاصدک (کاسنی زرد)۱۰	گرم
پوست بید	۱۰ گرم		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش حل کرده و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارویی برای نقرس و درد مفاصل

سپستان	۵۰ گرم	میوه رازیانه	۱۵ گرم
ریشه بادیان	۳۰ گرم	سورنجان	۱۰ گرم
ریشه کاسنی	۳۰ گرم		

طرز تهیه: مقدار ۱ قاشق غذاخوری از گیاهان بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش حل کرده و مدت ۳۰ دقیقه بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای درد مفاصل

هلیله زرد	۱۰ گرم	سنبل‌الطیب	۲۰ گرم
هلیله سیاه	۱۰ گرم	تخم کرفس	۱۰ گرم
مقل ارزق	۱۰ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را پس از کوبیدن با هم مخلوط کرده و با عسل یا مربا به صورت قرص (اندازه یک نخود) درآورده و روزی ۶ عدد هر دفعه ۲ قرص میل کنید.

نسخه شماره ۹ ـ دارو برای درد مفاصل

زنجبیل	۳۰ گرم	سورنجان	۳۰ گرم
زیره	۳۰ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را به صورت پودر در آورده و روزی دو بار، یک قاشق غذاخوری از آن را با آب میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ ـ دارو برای درد مفاصل

بذرالبنج	۲۵ گرم	سورنجان	۲۵ گرم
گل سرخ	۲۵ گرم	روغن کنجد	۳۰۰ گرم
زنجبیل	۲۵ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را به صورت پودر درآورده و با روغن کنجد مخلوط، سپس بجوشانید تا سفت شود. بعد آن را در یک بطری نگهدارید و روزی دو بار مفصل دردناک را با آن ماساژ دهید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای دردهای رماتیسمی

دارو: سیر (Allium sativum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، روزی ۳ بار، همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای عوارض رماتیسم

دارو: پیاز (Allium cepa)

مقدار مصرف: ۴۰ تا ۸۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را روزی سه بار همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای ضد دردهای مزمن مفاصل

دارو: پوست یا برگ گیاه بید (Salix specied)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: اکلیل‌الملک (ناخنک) (Melilotus officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: مرغ (شیندان) (Agropyrum repence)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی سه بار یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: برگ و پوست ساقه گیاه زبان گنجشک (Fraxinus excelsior)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای درد رماتیسم و نقرسی

دارو: دانه‌های خردل سیاه و سفید (Brassica nigra and alba)

طرز تهیه: به شکل ضماد و مشمع و محلول‌های مالیدنی به محل درد بمالید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: پوست و جوانه‌های سپیدر (Populus nigar)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: تمام گیاه بابونه اصلی (Matricaria chamomilla)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: شاه بلوط هندی (Aesculus hippocastanum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: برگ و میوه برگ بو (Laurus nobilis)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: ریشه و روغن کرچک (Ricinus communis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

روغن کرچک را به مقدار کافی روزی چند بار به موضع دردناک بمالید.

نسخه شماره ۱۳ ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: تمام گیاه ترشک اسفناجی (Rumex patientia)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۴ ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: پوست گیاه نارون قرمز (Ulmus campestris)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۵ ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: برگ یا چوب یا پوست ساقه غان (قان، توس) (Betula alba)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد.

سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۶ ـ دارو برای درد رماتیسم

دارو: تمام گیاه گلدار اکلیل کوهی (Rosmarinus officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۷ ـ دارو برای نقرس

دارو: پیاز و دانه سورنجان (Colchicum luteum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۸ ـ دارو برای نقرس

دارو: تره (Allium porrum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۹ ـ دارو برای نقرس

دارو: پوست بید (Salix species)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۰ ـ دارو برای نقرس

دارو: ریشه بابا آدم (Arctium lappa L)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۱ ـ دارو برای نقرس

دارو: ریشه گل قاصد (قاصدک) (Taraxacum officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲۲ ـ دارو برای نقرس

دارو: تمام گیاه پونه (Mentha pulegium)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، بعد از غذا میل کنید.

توجه: این دارو کمی سمی است و فقط توسط پزشک تجویز می‌شود.

نسخه شماره ۲۳ ـ دارو برای نقرس

دارو: دانه سبوس برنج (Oriza sativa)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲۴ ـ دارو برای نقرس

دارو: برگ و پوست ساقه گیاه زبان گنجشک (Fraxinus excelsior)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲۵ ـ دارو برای نقرس

دارو: پوست دانه لوبیا (Phasaeolus vulgaris)

مقدار مصرف: ۷ تا ۲۵ گرم در روز

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲۶ ـ دارو برای نقرس

دارو: تمام گیاه مامیران (Chelidonium majus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد.

سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲۷ ـ دارو برای نقرس

دارو: میوه کاکنج (عروسک پشت پرده) (Physalis alkekengi)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲۸ ـ دارو برای نقرس

دارو: ریزوم با تمام گیاه همیشه بهار کوهی (تنباکوی کوهی) (Arnica montana)

طرز تهیه: از این دارو به صورت مرهم استفاده می‌شود. مقدار ۰/۴ گرم به همراه بادام تلخ کوبیده شده بر روی پارچه بمالید و در محل درد قرار دهید این عمل را هر روز انجام دهید.

نسخه شماره ۲۹ ـ دارو برای نقرس

دارو: برگ بادرنجبویه (Melissa officinal)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳۰ ـ دارو برای نقرس

دارو: برگ یا چوب یا پوست ساقه غان (قان، توس) (Betula alba)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، بعد از غذا میل کنید.

دارو برای بیماری‌های پوست و مو

Drugs used to treat Skin and hear diseases

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای ریزش مو

برگ گزنه	۱ گرم	الکل ۷۰ درصد	۱۰۰ گرم
پیاز خشک شده	۱ گرم		

طرز تهیه: مواد بالا را با هم مخلوط کرده و چند روز کنار گذارید. سپس آن را صاف کرده و با آن سر را

ماساژ دهند.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای ریزش مو

شیره تازه علف چشمه	۱۰۰ گرم	اسانس ژرانیوم	۱۰ قطره
الکل ۹۰ درجه	۱۰۰ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را با هم مخلوط کرده و پوست سر را با آن ماساژ دهید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای ترک دست یا سینه

کره کاکائو	۷۰ گرم	برات دو سو	۰/۱ گرم
روغن بادام شیرین	۵ گرم	اسانس برگاموت	۸ قطره
اکسیددوزنگ	۰/۱ گرم		

طرز تهیه: داروهای بالا را با هم مخلوط کرده و برای ترک دست و یا پستان به موضع مالیده شود.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای خارش

بادام شیرین	۴ تا ۶ گرم	قند	۶۰ گرم
بادام تلخ	۴ تا ۶ گرم	آب	۵۰۰ گرم

طرز تهیه: مغز دو بادام را با قند ساییده و حاصل را با آب مخلوط کنید. در نتیجه نوعی شیر بادام به صورت امولیسون به دست می‌آید که در طی ۲۴ ساعت به موضع خارش مالیده و یا جهت رفع خارش‌های دستگاه تناسلی زنان استفاده شود.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای جرب و خارش

گل حلوا	۱ قسمت	درمنه	۱ قسمت
ریشه انجبار	۱ قسمت		

طرز تهیه: داروهای بالا را به مدت ۵ دقیقه جوشانده و صاف کنید. پس از سرد شدن روزی ۲ الی ۳ بار به موضع بمالید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای جرب و خارش

برگ سنا	۱ قسمت	سفیداب قلعی	۱ قسمت
پوست هلیله زرد	۱ قسمت	روغن گل سرخ	۲۰ گرم
مدرسنگ	۱ قسمت	روغن بنفشه	۲۰ قطره

طرز تهیه: داروهای بالا را (به جز روغن‌ها) کوبیده و با روغن‌ها مخلوط و به صورت ضماد درآورید و روی موضع قرار دهید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای دمل و زخم

کتیرا	۱ قسمت	گل بابونه	۱ قسمت
تخم مرو	۱ قسمت	گل خطمی	۱ قسمت
تخم کتان	۱ قسمت	شیر	۲ لیتر

طرز تهیه: داروها را کوبیده و با شیر پخته و حاصل چند نوبت به موضع مالیده شود.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱

دارو: تمام گیاه شاهتره (Fumaris parvifora)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: ۱ ـ مقدار زیاد این گیاه سمی بوده و مصرف آن می‌تواند باعث فلج عضلات صاف و دستگاه تنفسی شود. بنابراین مصرف آن باید زیر نظر پزشک باشد.

۲ـ در مصرف خارجی، عصاره آن را جهت خارش‌های جلدی توصیه کرده‌اند.

نسخه شماره ۲

دارو برای اگزما، جوش‌های صورت و کلیه بیماری‌های پوستی

دارو: تمام گیاه گلدار بنفشه سه رنگ (Viola tricolor)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای شکاف پاشنه پا و ناراحتی‌های پوستی

دارو: اسانس و گل بابونه اصلی (Matricharia chamomilla)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و به محل بیماری پوستی مالیده شود.

توجه: علاوه بر این به صورت حمام برای زخم‌هایی که به سختی درمان می‌شوند می‌توان استفاده کرد.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای خارش

دارو: برگ و میوه برگ بو (Larus nobilis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: به موضع مالیده شود.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای اگزما و زخم‌های پوستی

دارو: پوست بلوط (Quercus Spp)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و موضع مورد نظر را با آن شستشو دهید.

نسخه شماره ۶ ـ دارو برای قارچ‌های پوستی و خارش

دارو: تخم شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

طرز تهیه: مقداری از دانه‌ها را خرد کرده با آب به صورت ضماد درآورده و در محل ناراحتی‌های پوستی مصرف شود.

نسخه شماره ۷ ـ دارو برای سودا، جوش و ورم پوست

دارو: ریشه زنجبیل شامی (Inula helenicum)

مقدار مصرف: ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و به صورت لوسیون یا کمپرس گرم استفاده کنید.

نسخه شماره ۸ ـ دارو برای خارش پوست

دارو: روغن اسطوخودوس (Lavandula angustifolia)

طرز تهیه: به موضع خارش مالیده شود.

نسخه شماره ۹ ـ دارو برای خارش

دارو: اسانس نعناع (Mentha piperita)

طرز تهیه: به موضع خارش مالیده شود.

نسخه شماره ۱۰ ـ دارو برای قارچ‌های پوستی

دارو: سیر (Allium sativum)

طرز تهیه: سیر را له کرده و شیره آن را به موضع بمالید.

توجه: از شیره سیر و یا له شده آن در پانسمان زخم‌های قانقرایایی و رفع زخم‌های چرکین و همچنین

التیام زخم‌ها نیز استفاده می‌شود.

نسخه شماره ۱۱ ـ دارو برای قارچ پوستی

دارو: حنا (Lawsonia inermis)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۲۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۲ لیوان آب جوش حل کرده و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را بدون صاف کردن به موضع قارچی پوست مالیده و مدت نیم ساعت به روی پوست باقی بگذارید و در انتها موضع را با آب گرم شستشو دهید.

نسخه شماره ۱۲ ـ دارو برای محافظت پوست و شکنندگی آن

دارو: شیره تازه گل همیشه بهار (Calendula officinalis)

مقدار مصرف: ۴ تا ۶ گرم

طرز تهیه: شیره تازه را با ۶۰۰ گرم کره یا چربی دیگر مخلوط کرده و سپس به موضع مالیده شود.

نسخه شماره ۱۳ ـ دارو برای تحریکات آلرژیکی پوست

دارو: روغن مغز بادام (Prunus amygdalus)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: به صورت امولیسون تهیه شده و سپس به موضع مالیده شود.

نسخه شماره ۱۴ ـ دارو برای جوش‌های صورت

دارو: پیاز (Allium cepa)

مقدار مصرف: ۲۰۰ گرم

طرز تهیه: به صورت جوشانده تهیه و سپس به موضع مالیده شود.

توجه: از جوشانده پیاز علاوه بر این جهت پانسمان زخم‌های چرکین نیز استفاده می‌شود.

نسخه شماره ۱۵ ـ دارو برای شوره سر

دارو: روغن کرچک (Ricinus communis)

طرز تهیه: به صورت پماد یا لوسیون تهیه و به موضع مالیده شود.

نسخه شماره ۱۶ ـ دارو برای کوفتگی و التیام پوست

دارو: همیشه بهار کوهی (Arnica montana)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و به موضع مورد نظر بمالید.

نسخه شماره ۱۷ ـ دارو برای زخم‌های پوستی و درد مفاصل

دارو: ریشه سمفیتون (کنسود طبی) (Symphytum officinale)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و به موضع مورد نظر بمالید.

نسخه شماره ۱۸ ـ دارو برای جوش‌های پوستی مزمن

دارو: ریشه صابونی (غاسول) (Saponaria officinalis)

مقدار مصرف: ۱۰ گرم

طرز تهیه: به صورت خیسانده تهیه و سپس به محل خارش مالیده شود.

نسخه شماره ۱۹ ـ دارو برای زخم‌های سطحی

دارو: شیره تازه گیاه مامیران (Chelidonium majus)

مقدار مصرف: در موضع مالیده شود.

توجه: این دارو سمی است و مصرف آن فقط با نظر پزشک توصیه می‌شود.

نسخه شماره ۲۰ ـ دارو برای اگزمای پوستی

دارو: پوست گیاه نارون قرمز (اوجا، سمد) (Ulmus campestris)

مقدار مصرف: ۵۰ گرم

طرز تهیه: پودر پوست این گیاه را با ۱۵۰ گرم روغن گیاهی و ۵۰ گرم موم مخلوط و مدت نیم ساعت، ۲ یا ۳ مرتبه متوالی تحت اثر گرمای زیاد قرار می‌دهند. سپس به حالت گرم از یک پارچه نازک به منظور صاف کردن می‌گذرانند و پس از سرد شدن به موضع می‌مالند.

توجه: این دارو جهت سودا، بروز دانه‌ها و زخم‌های ناشی از بیماری‌های نقرس و خنازیر و دیگر ناراحتی‌های پوستی مزمن نیز استفاده می‌شود.

نسخه شماره ۲۱ ـ دارو برای زخم‌های پوستی و اگزما

دارو: تمام گیاه تازه علف چشمه (Nasturtium officinale)

مقدار مصرف: گیاه را له کرده و به صورت ضماد بر روی موضع استفاده کنید.

توجه: این دارو علاوه بر این جهت درمان زخم‌های چرکین نیز استفاده می‌شود.

نسخه شماره ۲۲ ـ داروی التیام دهنده و نرم کننده پوست

دارو: روغن بادام شیرین (Prunus amygdalus var.dulcis)

طرز تهیه: به موضع مالیده شود.

توجه: این دارو علاوه بر این در موارد زیر هم استفاده می‌شود:

- التهاب‌های سطحی بدن
- سوختگی‌ها
- باد سرخ
- خارش در سرخک و مخملک
- تسکین دهنده در اگزما

نسخه شماره ۲۳ ـ دارو برای خارش‌های پوستی با منشا سودا

دارو: بادام تلخ (Prunus Amygdalus var.amara)

طرز تهیه: همچنین به صورت امولسیون تهیه کرده و سپس در موضع مالیده شود.

توجه: امولسیون بالا جهت رفع خارش‌های دستگاه تناسلی زنان استعمال می‌شود. از طرفی خمیر بادام تلخ را به جای صابون می‌توان در اگزما و در رفع دانه‌های جلدی، بوی بد پا و زیر بغل نیز مورد استفاده قرار داد.

دارو برای اسهال

Drugs Used to treat Diarrhea

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای اسهال (قابض)

تخم مورد	۳۲۰ گرم	برگ مریم گلی	۷۰ گرم
ریشه انجبار	۲۰۰ گرم	برگ نعناع	۷۰ گرم
برگ توت فرنگی وحشی	۲۰۰ گرم	ریشه شیرین بیان	۷۰ گرم
گل بابونه	۷۰ گرم		

طرز تهیه: ۲ قاشق غذاخوری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده و نرم شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای اسهال معمولی

به دانه	۱۵ گرم	برگ فرنجمشک	۱۰ گرم
برگ نعناع	۱۰ گرم	ریشه هفت بند	۳۰ گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت

نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی ۲ مرتبه یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای اسهال

میوه سنجد	۱ قسمت	زیره سبز	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذاخوری از داروی بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده روزی ۲ مرتبه یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای اسهال

تخم ختمی	۱۵ گرم	نشاسته	۵ گرم
تخم خبازی	۱۵ گرم	صمغ عربی	۵ گرم

طرز تهیه: داروها را کوبیده و اندکی بو می‌دهند و هر نوبت ۱۰ گرم با شربت ساده میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای اسهال مزمن (اسهال خونی)

دارو: پوست گیاه شاه بلوط هندی (Quercus petraea)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای اسهال مزمن

دارو: گل انار (Punica grantum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای اسهال مزمن

دارو: تمام گیاه علف هفت بند (Polygonum aviculare)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای اسهال مزمن

دارو: پوست میوه انار د(Punica grantaum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای اسهال مزمن

دارو: دانه اسفرزه (Plantago psylium)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را در ۱ فنجان آب گرم ریخته و مدت نیم ساعت تا خیس خورده شود. سپس آن را با کمی شکر میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای اسهال (مخصوصاً بچه‌ها)

دارو: میوه هویج (Daucus carota)

مقدار مصرف: ۵۰ تا ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را با کمی آب پخته و سپس آن را صاف کرده کم کم به بچه بدهید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای اسهال (مخصوصاً بچه‌ها)

دارو: برگ مورد (Myrtus communis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای اسهال (مخصوصاً بچه‌ها)

دارو: سیب درختی (Pirus malus)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ عدد

طرز تهیه: مقداری از میوه بالا را رنده کرده و با مقداری آب به صورت حریره در آورید و با کمی شکر به بچه بخورانید.

نسخه شماره ۹ـ دارو برای اسهال (مخصوصاً بچه‌ها)

دارو: میوه و دانه به (Cydonia vulgaris)

مقدار مصرف: ۴۰ تا ۵۰ گرم

طرز تهیه: میوه را رنده کرده و با مقداری آب به صورت حریره درآورید و با کمی شکر میل کنید. دانه به

را در ۱ فنجان آب‌گرم ریخته و مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا به طور کامل خیسانده شود و سپس با مقدار کمی شکر میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ دارو برای اسهال (مخصوصاً بچه‌ها)

دارو: پوست گیاه نارون (Ulmus comperstris)

مقدار مصرف: ۴۰ تا ۵۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ـ دارو برای اسهال (اسهال خونی)

دارو: برنج پاک کرده (Oriza sativa)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۲۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ـ دارو برای اسهال خونی

دارو: ریشه ختمی (Althaca officinalis)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهایی برای دیابت ـ بیماری قند

Anti Diabetic drugs

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای دیابت

دارو: تخم تمام گیاه شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای بیماری قند

دارو: ریزم بید گیاه (مرغ)(Agropyron repens)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای دیابت

دارو: برگ توت سیاه (Morus nigra)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای دیابت

دارو: برگ یا گل اوکالیپتوس (Eucalyptus globulus)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای بیماری قند

دارو: پوست دانه لوبیا (Phasseolus vulgaris)

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای دیابت

دارو: برگ درخت گردو (Juglans regia)

مقدار مصرف: ۳ تا ۷ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای دیابت

دارو: سیر (Allium sativum)

مقدار مصرف: ۳ یا ۶ عدد سیر تازه

طرز تهیه: ۱۲ تا ۱۸ گرم سیر خشک شده را در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای دیابت

دارو: پیاز (Allium cepa)

مقدار مصرف: ۱۵۰ گرم پیاز را همراه با غذا میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ دارو برای بیماری قند

دارو: ریشه بابا آدم (Arctium lappa)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ دارو برای بیماری قند

دارو: برگ گزنه (Urtica urens)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهایی برای بیماری‌های قلبی

Heart disease

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای طپش قلب

دارو: ریشه سنبل‌الطیب (Valeriana officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای طپش قلب با منشأ عصبی

دارو: برگ و گیاه گاو زبان (Borago officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای ضعف قلب

دارو: برگ گیاه بادرنجبویه (Melissa officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ داروی برای تقویت قلب

دارو: تمام گیاه اسطوخودوس (Lavandula angustifolia)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای تقویت قلب

دارو: گل زالزالک (Crataegus monogyna)

مقدار مصرف: ۲ تا ۳ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

توجه: این دارو علاوه بر خاصیت بالا، با همان مقدار مصرف، دارای کاربردهای زیر می‌باشد:

- تصلب عروق کرونر (درجه خفیف)
- ضعف میوکدر بعد از بیمارهای عفونی
- برای عدم تحمل به دیژیتالین
- اختلال در ریتم قلب
- آسم قلبی

نسخه شماره ۶ ـ دارو برای دردهای قلب

دارو: ریشه انجدان رومی (Levisticum offcinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت

بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان، یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای خفقان و درد قلب

دارو: تمام گیاه مرزنجوش (Origanum majorana)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ داروی مهیج قلب

دارو: برگ نعناع (Mentha piperita)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دوبار، یک فنجان، یک ساعت قبل از غذا میل کنید.

داروهایی برای فشارخون بالا

Anti hypertensive drugs

نسخه شماره ۱ـ دارو برای فشارخون بالا

دارو: گلبرگ و گل زالزالک (Crataegus monogyna)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای فشارخون بالا

دارو: دانه و برگ شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۵ گرم و یا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای فشارخون بالا

دارو: پیاز گیاه سیر (Allium sativa)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید یا روزی ۳ تا ۴ عدد پیاز را همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای فشارخون بالا

دارو: برگ و ساقه گیاه دارواش (Viscum album)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای فشارخون بالا

دارو: ساقه و برگ جعفری (Apium petroselinum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای فشارخون بالا

دارو: تخم کرفس (Apium graveolens)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای فشارخون بالا

دارو: برگ درخت زیتون (Olea europea L)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهایی برای التهاب و درد

Anti inflammatory

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای درد

دارو: تخم و گیاه شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای التهاب دهان و اندام تنفسی

دارو: برگ مریم گلی (Salvia species)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای التهاب اندام تنفسی

دارو: ریشه شیرین بیان (مجو) (Glycyrrhiza glabra)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای التهاب

دارو: تمام گیاه زرین گیاه (Dracocephalum kotschyi)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای التهاب

دارو: مرغ شیندان (Agropyrum repence)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای التهاب

دارو: برگ و میوه انگور (Vitis vinifera)

مقدار مصرف: ۴ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای التهاب و درد

دارو: ریشه ختمی (Althaea officinalis)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای التهاب و درد

دارو: تمام گیاه بابونه (Matricaria chamomilla)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ دارو برای التهاب و درد

دارو: پوست بید (Salix species)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ـ دارو برای التهاب و درد

دارو: گل یا تمام گیاه گلدار الکیل‌الملک (ناخنک) (Melilotus officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ـ دارو برای التهاب و درد

دارو: تمام گیاه مریم نخودی (Teucerium chamaedrys)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهایی برای کلیه و مثانه

Drugs used to treat Urinary diseases

نسخه‌های مرکب

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای نزله مثانه

ریشه سنبل خطایی	۱ قسمت	برگ انگور خرس	۲ قسمت
تخم جعفری	۱ قسمت		

طرز تهیه: ۱ قاشق غذا خوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای دردهای مثانه

ریشه سنبل خطایی	۱ قسمت	گیاه دم اسب	۱ قسمت
ریشه شیرین بیان	۱ قسمت	گیاه بنفشه	۱ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذا خوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای درد مثانه و کلیه

برگ غان	۵ قسمت	برگ انگور خرس	۸ قسمت
تخم جعفری	۲ قسمت	ریشه شیرین بیان	۷ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذا خوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای درد مثانه و کلیه

برگ غان	۳ قسمت	ریشه شیرین بیان	۷ قسمت
برگ انگور خرس	۷ قسمت	برگ بذرالبنج	۳ قسمت

طرز تهیه: ۱ قاشق غذا خوری از داروهای بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی دو بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای بیماری‌های کلیه و مثانه

برگ زبان گنجشک	۲۰ گرم	برگ انگور خرس	۲۰ گرم

ریشه شیرین بیان	۲۰گرم	پوست بابا آدم	۱۰گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذا خوری از داروهای بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای سنگ کلیه و مثانه

تخم خیار	۳۰گرم	خارخاسک	۴۰گرم
تخم خربزه	۶۰گرم	ریشه لبلاب	۴۰گرم

طرز تهیه: ۱ قاشق غذا خوری از داروهای بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیوان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای التهاب مزمن کلیه و مثانه

دارو: میوه خشک شده گیاه نسترن (گل سرخ وحشی) (Rosa canina)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

توجه: این مقدار مصرف، برای شروع سنگ کلیه و مثانه و جهت حل کردن آن نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای بیماری‌های مجاری ادرار

دارو: ریشه روناس (Rubia tinctorum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان، بعد از غذا میل کنید.

توجه: این دارو علاوه بر این دارای خاصیت حل کنندگی سنگ‌های مثانه نیز می‌باشد.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای دردهای سنگ کلیه و مثانه

دارو: تخم تره (Allium Porrum)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای درد کلیه

دارو: تخم شوید (Anethum graveolense)

مقدار مصرف: ۱ تا ۳ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای التهاب مجاری ادرار

دارو: گل بنفشه (Viola odorata)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۶ ـ دارو برای احتباس ادرار و ضعف مثانه

دارو: تمام قسمت‌های گیاه جعفری (Apium petroselinum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۷ ـ دارو برای دردهای مثانه

دارو: میوه کاکنج (عروسک پشت پرده) (Physalis alkekengi)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۸ ـ دارو برای نزله کلیه

دارو: تمام گیاه ریحان (Ocimum basilicum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۹ ـ دارو برای عوارض کلیه و مثانه

دارو: میوه یا پوست ریشه گیاه زرشک (Berberis vulgeris)

مقدار مصرف: ۳ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۰ ـ دارو برای التهابات کلیه

دارو: برگ یا چوب یا پوست ساقه غان (قان، توس) (Betula alba)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۱ ـ دارو برای بیماری‌های مجاری ادرار

دارو: تخم گشنیز (Coriandrum sativum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

نسخه شماره ۱۲ ـ دارو برای عفونت مجاری ادرار

دارو: میوه خارخاسک (Tribulus terresteris)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان بعد از غذا میل کنید.

داروهایی برای بیماری‌های چشم

Ophthalmic disease

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای تحریکات و آسم چشم

دارو: چای (Tea sinensisnalis)

طرز تهیه: مقداری از تفاله چای دم کرده را پس از صاف کردن به چشم بمالید و روزی ۲ تا ۳ مرتبه چشم را با آب آن شستشو دهید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای ریزش اشک، خارش چشم، تقویت بینایی و قرمزی چشم

دارو: روغن زیتون (Olea europea)

مقدار مصرف: روزی سه مرتبه دو قطره روغن زیتون را در چشم بچکانید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای تقویت بینایی یا کم سویی چشم

دارو: سیب درختی (Pyrus malus)

مقدار مصرف: روزی چند عدد سیب بخورید. این میوه به علت دارا بودن ویتامین‌های A و B و C برای تقویت بینایی چشم توصیه شده است.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای شستشوی چشم

دارو: بابونه اصلی (Matricaria chamomilla)

مقدار مصرف: مقدار ۵ گرم گل بابونه را در ۱ فنجان آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، چشم را با آن شستشو دهید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای شب کوری و تقویت چشم

دارو: هویج (Daucus carota)

مقدار مصرف: مقدار ۱ لیوان آب هویج، روزانه مصرف کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای تقویت چشم

دارو: زعفران (Crocus sativum)

مقدار مصرف: ۰/۲ تا ۰/۵ گرم همراه با غذا میل کنید.

داروهایی برای زخم و سوختگی

Drug ptomote healing of wound and ulcer

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای سوختگی با آتش

دارو: برگ خشک شده درخت چنار (Plantanus orientalis)

طرز تهیه: برگ‌ها را ساییده و روی محل سوختگی پاشیده شود.

توجه: این دارو به طور کلی جهت خشک کردن زخم‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای سوختگی با آتش

دارو: میوه نارس زیتون (Olea euroepea)

طرز تهیه: زیتون‌ها را له کرده و به صورت ضماد بر موضع بمالید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای سوختگی با آتش

دارو: روغن کنجد (Sesamum indicum)

مقدار مصرف: روغن کنجد را بلافاصله بعد از سوختگی به محل سوختگی بمالید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای سوختگی و زخم

دارو: تمام گیاه علف چای (هوفاریقون) (Hypericum perforatum)

طرز تهیه: این گیاه را به صورت پماد بر موضع بمالید.

نسخه شماره ۵ ـ دارو جهت درمان سوختگی با آتش و زخم‌های بزرگ

دارو: برگ تازه لبلاب (عشقه) (Hedra helix)

طرز تهیه: این گیاه را به صورت پماد بر موضع بمالید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای سوختگی با آتش

دارو: تخم کتان (Linum usitatissium)

طرز تهیه: در موضع استفاده شود.

نسخه شماره ۷ ـ دارو برای زخم‌ها به ویژه زخم‌های دیر علاج و زخم‌های عمیق

دارو: اسانس بابونه اصلی (Matricaria chamomilla)

طرز تهیه: این دارو را به صورت ضماد بر موضع بمالید.

توجه: این دارو همچنین جهت معالجه زخم‌های بیخ ران و سوختگی‌ها نیز استفاده می‌شود.

نسخه شماره ۸ ـ دارو برای آماس و زخم‌ها

دارو: برگ یا ریشه یا تمام گل خطمی (Althaea officinalis)

طرز تهیه: به صورت ضماد بر موضع استفاده کنید.

نسخه شماره ۹ ـ داروی آرام‌کننده و خنک‌کننده برای پوست سوخته در اثر آتش یا آفتاب‌زدگی

دارو: روغن زیتون (Olea europea)

طرز تهیه: روغن زیتون، در موضع سوختگی یا آفتاب‌زدگی مالیده شود.

توجه: این دارو علاوه بر این در مورد مارگزیدگی، گزش حشرات، همچنین برای استسقا و آب آوردن نسوج به صورت موضعی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

نسخه شماره ۱۰ـ داروی آرام‌کننده و خنک‌کننده

دارو: برگ یا ریشه یا تمام گیاه پنیرک (Malva silvestris)

مقدار مصرف: ۳۰ تا ۵۰ گرم

طرز تهیه: گیاه بالا را به صورت جوشانده در ۱ لیتر آب تهیه و سپس برای شستشوی زخم‌ها استفاده کنید.

نسخه شماره ۱۱ ـ دارو برای زخم‌ها و بریدگی‌ها

دارو: ریزوم یا تمام گیاه همیشه بهار کوهی (تنباکوی کوهی) (Arnica montana)

طرز تهیه: تنتور این گیاه را با آب به نسبت ۱ به ۲ یا ۲ به ۳ رقیق کرده و برای شستشوی زخم‌ها و بریدگی‌ها استفاده کنید.

نسخه شماره ۱۲ ـ دارو برای التیام زخم‌ها

دارو: گل همیشه بهار (Calendula officinalis)

طرز تهیه: تنتور این گیاه را با مقداری آب مقطر رقیق کرده و زخم را با آن شستشو دهید.

نسخه شماره ۱۳ ـ دارو برای سوختگی‌های ساده

دارو: پیاز (Allium cepa)

طرز تهیه: پیاز را له کرده روی موضع قرار دهید.

نسخه شماره ۱۴ ـ دارو برای التیام زخم‌ها

دارو: گل گیاه شاه بلوط هندی (Aesculus hipocastanum)

مقدار مصرف: ۲۰ گرم

طرز تهیه: این گیاه را به صورت دم کرده در ۱ لیتر آب تهیه و برای شتسشوی زخم‌ها استفاده کنید.

نسخه شماره ۱۵ ـ دارو برای التیام زخم‌ها

دارو: قسمت گوشتدار میوه گردو (پوسته خارجی) (Juglans regia)

مقدار مصرف: ۵۰ گرم

طرز تهیه: به صورت جوشانده در ۱ لیتر آب تهیه و برای شستشوی زخم‌ها استفاده کنید.

نسخه شماره ۱۶ ـ دارو برای التیام زخم‌ها

دارو: تخم شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

طرز تهیه: این گیاه را به صورت جوشانده تهیه و برای شستشوی زخم‌ها استفاده کنید.

نسخه شماره ۱۷ ـ دارو برای درمان زخم‌ها

دارو: برگ عشقه (Hedra helix)

مقدار مصرف: ۱۵ گرم

طرز تهیه: این گیاه را به صورت دم کرده در یک لیتر آب و برای شستشوی زخم‌ها استفاده کنید.

نسخه شماره ۱۸ ـ دارو برای زخم‌های دیر جوش

دارو: ریشه زنبق (Iris florentia)

طرز تهیه: ریشه‌های این گیاه را تمیز کرده و به صورت پودر درآورده و سپس روی زخم‌ها بپاشید.

نسخه شماره ۱۹ ـ دارو برای التیام زخم‌ها

دارو: گل علف ماهور (Verbascum thapsus)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: به صورت دم کرده و برای شستشوی زخم‌ها توصیه شده است.

نسخه شماره ۲۰ ـ داروی ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخم‌ها

دارو: برگ گیاه زبان گنجشک (Fraxinus excelsior)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: به صورت ضماد تهیه و استفاده کنید.

نسخه شماره ۲۱ ـ داروی ضد عفونی کننده و التیام دهنده زخم‌ها

دارو: برگ گیاه پده (Populus euphratica)

مقدار مصرف: ۳ تا ۵ گرم

طرز تهیه: به صورت ضماد یا آب شستشو تهیه و استفاده کنید.

داروهایی برای استسقا، آب آوردن نسوج و ورم

Dropsy & Edema

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای آب آوردن نسوج

دارو: پوست غان (Betula pendula)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای آب آوردن نسوج

دارو: ریشه ریزوم مارچوبه (Asparagus officnalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای آب آوردن نسوج

دارو: ریزوم غلیون (شون) (Sambucus ebulus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای آب آوردن نسوج

دارو: میوه و برگ بو (Laaurus nobilis L)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای آب آوردن نسوج

دارو: سر شاخه‌های کاهوی تلخ (Lactuca virosa)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای آب آوردن نسوج

دارو: میوه یا برگ آقطی سرخ (Sambucus racemosa)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای آب آوردن نسوج

دارو: تمام قسمت‌های کرفس (Apium graveolence)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای آب آوردن نسوج

دارو: ریشه یا تمام گیاه گل قاصد (شیرمال، کاسنی زرد) (Taraxacum officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهایی برای خون‌ریزی و انعقاد خون

Anti hemorrhage or Haemostatic

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ ـ دارو برای خون‌ریزی

دارو: صمغ عربی (Acacia arabica)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ ـ دارو برای خون‌ریزی‌های اعضای داخلی بدن

دارو: تمام گیاه آژوکا (Ajuca reptance)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ ـ دارو برای خون‌ریزی اعضای بدن به ویژه سینه و ریه

دارو: ریشه انجبار (Polygonum bistorta)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ ـ دارو برای خون‌ریزی بینی

دارو: گل خشک شده درخت چنار (Platanus orientalis)

طرز تهیه: به صورت پودر تهیه و در بینی ریخته شود.

نسخه شماره ۵ ـ دارو برای جلوگیری از خون‌ریزی

دارو: پوست گیاه شاه بلوط (Castanea sativa)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای جلوگیری از خون‌ریزی‌های داخلی

دارو: برگ یا ریشه یا دانه یا تمام گیاه گزنه (Urtica unrens)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای جلوگیری از خون‌ریزی‌های داخلی

دارو: تمام گیاه علف نقره‌ای (Potentilla anserina)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ دارو برای جلوگیری از خون‌ریزی‌ها

دارو: برگ مورد (Myrtus commnis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهای آنتی بیوتیک
ضدعفونی کننده و ضد باکتری
Antibiotic & Antiseptic

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ داروی ضد عفونی کننده به ویژه برای اندام تنفسی

دارو: تمام گیاه آویشن شیرازی (Thymus serpyllum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت

بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی ضد باکتری و ضد عفونی کننده روده

دارو: پیاز گیاه سیر (Allium sativum)

مقدار مصرف: ۲۰ تا ۵۰ گرم

طرز تهیه: همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی ضد عفونی کننده

دارو: پیاز (Allium Cepa)

مقدار مصرف: ۵۰ تا ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ داروی ضد عفونی کننده

دارو: تمام گیاه افسنطین (Artemisia absinthium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی ضد عفونی کننده دهان و دندان

دارو: قسمت هوایی مریم گلی (Salvia officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی ضد عفونی کننده زخم‌ها

دارو: گل همیشه بهار (Calendula officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: به صورت ضماد یا پماد مصرف کنید.

داروهای تهوع‌آور

Emetic drugs

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ داروی تهوع‌آور

دارو: تمام گیاه بنفشه (بنفشه معطر) (Viola odorata)

مقدار مصرف: ۳ تا ۶ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی تهوع‌آور

دارو: ریشه زنبق (Iris florenting)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۱ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی تهوع‌آور

دارو: ریزوم اگیر ترکی (Acorus calamus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ داروی تهوع‌آور

دارو: سر شاخه‌های گلدار بابونه (Matricaria chamomilla)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا راکه قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهای تقویتی

Tonic _ Alterative

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ داروی تقویتی

دارو: تمام گیاه شاهتره (Fumaria species)

مقدار مصرف: ۱ تا ۳ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی تقویتی

دارو: برگ بادرنجبویه (Melissa officinalis)

مقدار مصرف: ۴ تا ۸ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی تقویتی

دارو: تخم شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

مقدار مصرف: ۰/۲۵ تا ۱/۲۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ داروی تقویتی

دارو: زعفران (Crocus sativus)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی تقویتی

دارو: پوست دارچین (Cinnamomuni zeylanicum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت

بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی تقویتی

دارو: گل یا تمام گیاه بومادران (Achillea mille folium)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ داروی تقویتی

دارو: برگ مریم گلی (Salvia officinalis)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۸ـ داروی تقویتی

دارو: تمام گیاه مرزنجوش (Origanum Vulgare)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۹ـ داروی تقویتی

دارو: به لیمو یاورون (Lippa citriodora)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهای زیادکننده شیر مادر

Milk productive

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ داروی زیادکننده شیرمادر

دارو: میوه زیره (Cuminum cyminum)

مقدار مصرف: ۴ تا ۶گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی زیادکننده شیرمادر

دارو: میوه انیسون (Pimpincella anisum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ داروی زیادکننده شیرمادر

دارو: تخم جعفری (Apium petroselinum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ داروی زیادکننده شیرمادر

دارو: تمام گیاه شوید (Anethum graveolnce)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ داروی زیادکننده شیرمادر

دارو: تخم شنبلیله (Trigonella foenum _ graecum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ داروی زیادکننده شیرمادر

دارو: میوه رازیانه (Foeniculum vulgare)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت

بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

داروهای ضد سرطان

Anticancer

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای جلوگیری از تجزیه شدن خون سرطانی

دارو: گل همیشه بهار (Calendula officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ داروی پیشگیری از سرطان

دارو: شلغم (Brassica napus)

مقدار مصرف: ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم به صورت پخته یا خام مصرف کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای سرطان پوست و دستگاه گوارش

دارو: شاهتره (Fumaria species)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۲۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای سرطان دستگاه گوارش

دارو: بومادران (Achillea millefolium)

مقدار مصرف: ۵ تا ۱۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای سرطان پوست

دارو: پوست بلوط (Castanea C.sativa)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقدار ۵۰ گرم پوست بلوط را در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تا دم

بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی ۲ مرتبه زخم‌ها را شستشو دهید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای پیشگیری از سرطان

دارو: سیر و پیاز (Allium sativa and cepa)

نقدار مصرف: روزی ۵۰ گرم تا ۱۰۰ گرم سیر یا پیاز همراه غذا میل کنید.

داروهایی برای تقویت نیروی جنسی

Aphrodisiacs

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای تقویت قوه باه

دارو: پیاز (Allium cepa)

مقدار مصرف: ۵۰ تا ۱۰۰ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را روزی ۲ مرتبه همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای تقویت قوه باه

دارو: زعفران (Crocus sativum)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۱ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای تقویت قوه باه

دارو: تمام گیاه کرفس (Apium graveolens)

مقدار مصرف: ۲ تا ۵ گرم همراه غذا به صورت خام مصرف کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای تقویت قوه باه

دارو: تخم تره (Allium porrum)

مقدار مصرف: ۱ تا ۲ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را با در ۱ لیوان شیر چند روز متوالی میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای تقویت قوه باه

دارو: موسیر (Allium ascalonicum)

مقدار مصرف: ۱۰ تا ۲۰ گرم

طرز تهیه: همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۶ـ دارو برای تقویت قوه باه

دارو: پوست دارچین (Cinnamomum zeylanicum)

مقدار مصرف: ۲ تا ۵ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید. ضمناً این دارو را می‌توانید همراه غذا میل کنید.

نسخه شماره ۷ـ دارو برای تقویت قوه باه

دارو: تمام گیاه مارچوبه (Asparagus officinalis)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: ضمنا از گیاهان زنجبیل، چوب چینی، دارچینی وانیل و ثعلب که بومی ایران نیست برای تقویت قوه باه استفاده می‌شود.

دارویی برای کم‌کردن میل جنسی

Anaphrodisiacs

نسخه‌های تک دارویی

نسخه شماره ۱ـ دارو برای کم‌کردن میل جنسی

دارو: تخم سداب (Ruta graveolence)

مقدار مصرف: ۰/۵ تا ۱ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

توجه: مصرف زیاد سداب سمی است و از زیاده‌روی در آن اجتناب شود.

نسخه شماره ۲ـ دارو برای کم‌کردن میل جنسی

دارو: تخم یا میوه پنج انگشت (Vitex agnus _ castus)

مقدار مصرف: ۲ تا ۴ گرم

طرز تهیه: مقداری از گیاه بالا را که قبلاً کوبیده شده، در ۱ لیتر آب جوش ریخته و مدت نیم ساعت

بگذارید تادم بکشد. سپس آن را صاف کرده، روزی سه بار، یک فنجان میل کنید.

نسخه شماره ۳ـ دارو برای کم‌کردن میل جنسی

دارو: انار ترش (Punica grantaum)

مقدار مصرف: روزی سه بار ۱ الی ۲ فنجان آب انار میل کنید.

نسخه شماره ۴ـ دارو برای کم‌کردن میل جنسی

دارو: ترنج (Citrus medica)

مقدار مصرف: روزی سه بار یک فنجان آب ترنج میل کنید.

نسخه شماره ۵ـ دارو برای کم‌کردن میل جنسی

دارو: عدس (Lens esculenta)

مقدار مصرف: لااقل روزی یک بار مقداری عدس پخته را همراه غذا میل کنید.

فصل پنجم

ویتامین‌ها و مواد معدنی

منابع تهیه گیاهی، عملکرد و علایم کمبود

ویتامین A

از ویتامینA، به عنوان ویتامین ضد بیماری‌های چشم استفاده می‌شود (که معمولاً با واحد بین‌المللی IU اندازه‌گیری می‌شود.)

عملکرد و علایم کمبود آن

استفاده از ویتامین A بدن را در مقابل عفونت‌ها و بعضی بیماری‌ها مقاوم می‌سازد. همچنین عاملی برای تعیین شکل مناسب غشاهای بدن است. ویتامین A پوشش‌های مخاطی و غشاهای بدن را سالم نگه می‌دارد. بنابراین جلوگیری کننده از بیماری‌های چشم، خنثی کننده شب کوری و ضعف بینایی است. این ویتامین نقشی حیاتی در تغذیه پوست و مو دارد. مخصوصا این ویتامین در دوران بارداری و شیردهی می‌تواند مؤثر باشد.

ویتامین A می‌تواند در مردان به نگهداری بافت بیضه‌ها کمک کند و ارتقا دهندهٔ رشد و حیات است. این ویتامین به ترشح شیره معده و هضم پروتئین‌ها کمک می‌کند. با استحکام بخشیدن به دیوارهٔ سلولی بافت‌ها از پیری زودرس و سالخوردگی جلوگیری کرده، امید به زندگی و دورهٔ جوانی را افزایش می‌دهد.

از تأثیر زیانبار هوای آلوده می‌کاهد و نفوذناپذیری مویرگ‌های خونی به منظور اکسیژن‌رسانی بهتر را افزایش می‌دهد.

کمبود شدید این ویتامین می‌تواند منجر به التهاب چشم، ضعف بینایی، شب کوری، افزایش حساسیت به عفونت به ویژه در ناحیهٔ تنفسی، سرماخوردگی‌های مکرر، عقب‌ماندگی رشد در کودکان ، کاهش اشتها و قوای بدنی، بیماری لثه و دندان و بیماری‌های پوستی مثل زبر و خشک شدن پوست ، آکنه، جوش، کورک و دمل، پسوریازیس، چروک‌های زودرس، خشک و کدر شدن مو، شوره و کم مویی شدید، برجسته شدن ناخن‌ها، ضعف احساس بویایی و چشایی شود.

منابع تهیه میوه‌ها و سبزی‌ها مخصوصا هویج، برگ سبزی‌ها، هندوانه، کدو، گوجه فرنگی، تخم مرغ، کره تابستانه، تخم مرغ‌های نطفه‌دار و شیر کامل. در ضمن روغن کبد ماهی غنی‌ترین منبع طبیعی است. به مقدار ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میکروگرم RE (۲۷۰۰ تا ۳۳۰۰ واحد بین‌المللی).

ویتامین B_1

تیامین، تیامین کلراید، تیامین هیدروکلراید (با میلی‌گرم اندازه‌گیری می‌شود).

عملکرد و علایم کمبود آن

ویتامین B_1 به عنوان ضد بیماری بری بری، عصبی و پیری زودرس شناخته شده است، عاملی مؤثر برای سوخت‌وساز پروتئین‌ها است. این ویتامین سبب افزایش رشد می‌شود و عضله قلب را محافظت کرده و عمل مغز را تحریک می‌کند. همچنین برای سلامت کل سیستم عصبی ضروری است. ویتامین B_1 به هضم و سوخت‌وساز کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند و حرکات دودی را بهبود می‌بخشد. به طبیعی بودن تعداد گلبول‌های قرمز خون و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند. محافظی در برابر اثرات سوء مسمومیت با سرب است. در ارتباط با وضعیت قلبی از خیز (ادم) یا باز جذب مایعات جلوگیری می‌کند. سیستم گردش خون را بهبود بخشیده و از خستگی و پیری زودرس جلوگیری می‌کند، نیروی بدنی را افزایش می‌دهد.

کمبود ویتامین B_1 سبب کاهش اشتها، ضعف عضلانی، کاهش ضربان قلب و تحریک‌پذیری شده، مانع تولید اسید هیدروکلریک در معده همراه با بیماری‌های سوءهاضمه، یبوست مزمن، کاهش وزن، دیابت افسردگی و بیماری‌های عصبی می‌شود.

کمبود شدید این ویتامین و طولانی شدن آن باعث بیماری بری بری، التهاب اعصاب و ادم می‌شود. مصرف الکل، رژیم‌های غذایی شیرین و افزایش غذاهای تصفیه و پالایش شده می‌تواند سبب کمبود شدید ویتامین B_1 شود.

منابع تهیه

مخمر آب‌جو، سبوس و جوانه گندم، برنج صاف شده، اغلب غلات مخصوصا گندم، جو دوسر و برنج، تمام بذرها و خشکبار خام و روغن بادام و گردو... در حبوبات مخصوصا سویا، شیر و فرآورده‌های آن و سبزی‌ها نظیر چغندر، سیب زمینی و سبزی‌هایی که برگ‌ها آن‌ها سبز باشد.

ویتامین B_2

ریبوفلاوین، ویتامین G (با میلی‌گرم اندازه‌گیری می‌شود).

عملکرد و علایم کمبود آن

ویتامین B_2 برای رشد و سلامت عمومی، سلامت چشم، پوست، ناخن و مو ضروری بوده از پیدایش برخی انواع آب مروارید در چشم جلوگیری می‌کند.

کمبود ویتامین B_2 می‌تواند سبب احتقان خون در چشم، حساسیت غیرطبیعی به نور، خارش و سوزش چشم‌ها، التهاب دهان، زخم و سوزش زبان (زبان به رنگ بنفش در می‌آید) ترک روی لب‌ها و گوشه‌های دهان، چرب شدن مو، چرب شدن پوست، ظهور چروک‌های زودرس روی صورت و دست‌ها، اگزما، ترک ناخن‌ها، علایم پیری نظیر ناپدید شدن لب بالا.

همچنین کمبود ویتامین B_2 در ظهور بیماری‌هایی نظیر قارچ پوستی، کم خونی، خارش واژن، آب مروارید و انواع زخم‌ها مؤثر است.

منابع تهیه

شیر، پنیر، بقولات، مخمر آب جو، مخمر تورولا torula، جوانه گندم، بادام، دانه آفتاب‌گردان و سبزی‌های دارای برگ سبز پخته.

ویتامین B_3

نیاسین، اسید نیکوتینیک، نیاسینامید، نیکوتین آمید (با میلی‌گرم اندازه‌گیری می‌شود).

نیاسینامید از لحاظ اثر و ارزش درمانی شبیه نیاسین است. اما نیاسینامید موجب ایجاد سوزش و خارش پوست نمی‌شود.

عملکرد و علایم کمبود آن

ویتامین B_3 ضد پلاگرا بوده و برای گردش خون و سلامت سیستم عصبی مهم است. باعث بقا و نگهداری عملکرد طبیعی در لوله گوارش یا معدی ـ روده‌ای می‌شود. برای سوخت‌وساز پروتئین و کربوهیدرات لازم است و به حفظ و سلامت پوست کمک می‌کند. گاه ممکن است مانع از سردردهای میگرنی شود. عروق خونی را گشاد کرده و جریان خون را به سیستم مویرگ‌های محیطی افزایش

می‌دهد.

اغلب در مواردی نظیر سرد شدن دست‌ها و پاها تجویز می‌شود. در دوزهای بالا، نیاسین به‌طور موفقیت‌آمیزی در درمان شیزوفرنی استفاده شده است.

کمبود خفیف آن ممکن است سبب پوشش‌دار شدن زبان، زخم‌هایی شبیه جذام، تحریک‌پذیری، بیماری‌های عصبی، ضایعات پوستی، اسهال، فراموشی، بی‌خوابی، سردردهای مزمن، اختلالات گوارشی و کم خونی شود.

کمبود شدید و طولانی ویتامین ممکن است باعث پلاگرا، اختلالات مغزی، افسردگی، کند ذهنی و بیماری‌های مغزی و اختلالات حواس شود.

منابع تهیه

مخمر آب جو، مخمر تورولا، سبوس گندم، جوانه برنج، برنج صاف شده، خشکبار خام، دانه آفتاب گردان، کل فرآورده‌های گندم، برنج قهوه‌ای و سبزی‌های سبز.

۱۳ تا ۱۹ میلی‌گرم، دوز درمانی ۱۰۰ میلی‌گرم یا بیشتر یا هر وعده غذا (ترجیحاً بهتر است با ویتامین‌های B کمپلس مصرف شود).

توجه: اگر چه در درمان بیماری‌هایی نظیر شیزوفرنی، بالا بودن کلسترول و تصلب شرایین، نیاسین در دوزهای بالا (تا ۲۵۰۰۰ میلی‌گرم) مصرف می‌شود با این حال برخی از محققان هشدار می‌دهند که مصرف طولانی مدت دوزهای بالای ویتامین B_3 می‌تواند خطرناک باشد، سبب زخم معده، ضایعات کبدی، التهاب کولون، یرقان و ناتوانی‌های جنسی در مردان شود.

ویتامین B_6

پیریدوکسین، پیریدوکسین هیدروکلراید (با میلی‌گرم اندازه‌گیری می‌شود).

عملکرد و علایم کمبود آن

به جذب و ترکیب غذا و پروتئین و سوخت‌وساز چربی به خصوص در سوخت‌وساز اسیدهای چرب ضروری کمک می‌کند، بسیاری از آنزیم‌ها و سیستم‌های آنزیمی را فعال می‌کند. در تولید آنتی‌بادی‌هایی که بدن را در مقابل هجوم باکتری‌ها محافظت می‌کند دخالت دارد. برای ساخت و عملکرد مناسب DNA و PNA لازم است.

به سلامت عملکرد سیستم عصبی و مغزی کمک می‌کند. برای مراحل مختلف بارداری‌های طبیعی ضروری است.

از بیماری‌های عصبی و پوستی نظیر آکنه جلوگیری کرده، بدن را در مقابل بیماری‌های تحلیل برنده نظیر افزایش کلسترول، برخی از انواع بیماری‌های قلبی و دیابت محافظت می‌کند.

از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کرده و به عنوان یک مدر طبیعی استفاده می‌شود.

برخی از مطالعات نشان داده است که ویتامین B_6 می‌تواند سبب کاهش حملات صرعی شده یا از ظهور آن جلوگیری کند.

همچنین باعث جلوگیری از ادم قبل از قاعدگی شده و در مورد مشکل اضافه وزن که در اثر باز جذب آب به وجود آمده مؤثر است.

ویتامین B_6 تعادل بین سدیم و پتاسیم (معدنی) را در بدن تنظیم می‌کند که برای عملکردهای حیاتی بدن دارای اهمیت فراوانی است.

تزریق B_6 (در ترکیب با منیزیم) در مورد بیماری پارکینسون مؤثر است. همچنین برای جذب ویتامین B_{12} و تولید اسید هیدروکلریک لازم است.

کمبود ویتامین B_6 ممکن است باعث کم خونی، خیز، افسردگی روحی، بیماری‌های پوستی، زخم شدن دهان و لب‌ها، بیماری‌های عصبی، اگزما، سنگ کلیه، التهاب کولون، بی‌خوابی، تنفس بدبو، پوسیدگی دندان، تحریک‌پذیری، کاهش کنترل عضله، سردردهای میگرنی، بیماری سالخوردگی و پیری زودرس شود.

منابع تهیه

مخمرآب جو، موز، آوکادو، جوانه گندم، سویا، گردو، ملاس نیشکر، گرمک، کلم، شیر، زردهٔ تخم مرغ، جگر سیاه، سبزی برگ سبز، فلفل سبز، هویج و بادام زمینی.

گردو یکی از منابع غنی از ویتامین B_6 است. غذاهای خام بیشتر از غذاهای پخته دارای ویتامین B_6 هستند. پختن و عمل‌آوری غذا، ویتامین B_6 را از بین می‌برد.

بیوتین یا ویتامین H

ویتامین H (با میکروگرم اندازه‌گیری می‌شود).

عملکرد و علایم کمبود آن

در سوخت‌وساز پروتئین‌ها و چربی‌ها دخالت داشته، سلامتی و رشد مو به آن وابسته است از ریزش مو جلوگیری کرده و در درمان مالاریا به عنوان یک ماده ضد عفونی کننده استفاده می‌شود.

کمبود آن ممکن است سبب اگزما، شوره، ریزش مو، ترشح زیاد چربی، ناراحتی‌های پوستی نظیر کمرنگ شدن پوست، بی‌نظمی‌های قلبی، عفونت ریه، کم‌خونی، کاهش اشتها، خستگی مفرط، سرگیجه، افسردگی روحی، توهم و خواب آلودگی شود.

منابع تهیه

بهترین و غنی‌ترین منبع آن مخمر آب جو است. همچنین برنج صاف نشده، سویا، جگر، کلیه، از منابع طبیعی آن هستند.

اگر فلور طبیعی روده بر قرار باشد معمولا بیوتین به طور طبیعی در روده تولید می‌شود.

فولیک اسید یا ویتامین B_9

ویتامین B_9 Folate, Pteroylgutamic acie. (با میکروگرم اندازه‌گیری می‌شود).

عملکرد و علایم کمبود آن

مشارکت اسید فولیک با ویتامین B_{12} در تشکیل سلول‌های قرمز خون لازم است. برای رشد و تقسیم سلول‌های بدن و تولید RNA و DNA لازم و اسید نوکلوئیک‌های عوامل ارثی را حمل می‌کند. به سوخت‌وساز پروتئین در رشد طبیعی کمک می‌کند. برای مراحل ترمیم لازم بوده به ساخت آنتی‌بادی‌ها جهت جلوگیری و رفع عفونت‌ها کمک می‌کند. برای سلامت مو و پوست مفید است. از سفیدی زودرس موها جلوگیری می‌کند. احتیاجات اسید فولیک در اسهال، دراپسی، زخم‌های معده و مشکلات قاعدگی مشخص می‌شود. همچنین در درمان تصلب شرایین، مشکلات سیستم گردش خون، کم خونی، ضایعات ناشی از اشعه و سوختگی و در درمان SPRUE، (بیماری کمبود تغذیه‌ای) که علایم آن کم خونی و اسهال شدید است، مؤثر است.

کمبود اسید فولیک ممکن است سبب کم خونی مگالوبلاستیک تغذیه‌ای در دوران بارداری، اختلالات شدید پوستی، ریزش مو، نقص سیستم گردش خون، ایجاد رنگ دانه‌های خاکستری مایل به قهوه‌ای بر روی پوست، خستگی، افسردگی روحی - عصبی و اختلالات تولید مثل، نظیر سقط

جنین و کاهش تمایلات جنسی در مردان شود.

منابع تهیه

سبزی‌های برگ سبز، گل کلم، مارچوبه، لوبیای لیما، سیب زمینی، اسفناج، کاهو، مخمرآب جو، سبوس گندم، قارچ، خشکبار خام و جگر.

۴۰۰ میلی‌گرم برای بهبود کم خونی و کمبودها، ۵ میلی‌گرم یا بیشتر در روز مورد نیاز است. اگر اسید فولیک با B کمپلکس یا مخمر آب جو B_{12} مصرف شود، دوزهای بالای آن هم بی‌خطر خواهد بود. برخی از محققان معتقدند که اسید فولیک عاملی بر ضد سرطان خون و انواع دیگر سرطان‌هاست.

PABA

پاراآمینوبنزنیک اسید، ویتامین B_x (با میلی‌گرم اندازه‌گیری می‌شود).

عملکرد و علایم کمبود آن

عاملی جهت افزایش و تسریع رشد است که در ارتباط با اسید فولیک، سوخت‌وساز و مراحل حیات را تحریک می‌کند. از تغییرات پوست ناشی از بالا رفتن سن و همچنین از سفید شدن مو جلوگیری می‌کند. در ترکیب با پانتوتنیک، اسید کولین و اسید فولیک، در درمان موی سفید موفق بوده برای سلامت پوست لازم است. درد ناشی از سوختگی و آفتاب سوختگی را تسکین می‌دهد. وقتی که به داروی تسکین دهنده یا مرهم اضافه شود، می‌تواند پوست را در مقابل آفتاب سوختگی محافظت کند، حتی از سرطان پوست جلوگیری می‌کند. PABA برای انواع مختلف اختلالات پوست نظیر اگزما و لوپوس اریتروماتوس مفید است.

کمبود PABA ممکن است باعث خستگی مفرط، اگزما، کم خونی، سفید شدن مو، اختلالات تولید مثلی، ناباروری و کاهش تمایلات جنسی شود.

منابع تهیه

مخمرآب جو، غلات، شیر، تخم مرغ، ماست، سبوس گندم، ملاس و جگر. PABA همچنین توسط باکتری‌ها در رودهٔ سالم، ساخته می‌شود.

مقدار مصرف توصیه شده روزانه PABA مشخص نشده است.

توجه: بر طبق تحقیقات انجام گرفته، تداوم جذب میزان زیاد PABA به جهت اثرات سمی آن بر روی قلب، کلیه و کبد توصیه نمی‌شود.

پانتوتنیک اسید

ویتامین B_5، کلسیم پانتوتنات (واحد اندازه‌گیری میلی‌گرم است).

عملکرد و علایم کمبود آن

پانتوتنیک اسید در تمام فعالیت‌های بدن دخالت دارد. محرک غده فوق کلیوی است و باعث افزایش تولید کورتیزون و سایر هورمون‌های غده فوق کلیوی می‌شود. به طور اولیه به عنوان یک عامل ضد استرس استفاده می‌شود و با محافظت از بدن در مقابل اکثر استرس‌های روانی و جسمی و سموم و باعث ادامه حیات می‌شود. عفونت‌ها را دفع کرده، بهبودی بیمار را تسریع می‌بخشد. به حفظ رشد طبیعی و ظهور سیستم عصبی مرکزی کمک می‌کند. همچنین می‌تواند از پیری زودرس به خصوص چروک‌ها و سایر علایم پیری جلوگیری کند. اسید پانتوتنیک، بدن را در مقابل ضایعات ناشی از اشعه محافظت می‌کند.

کمبود آن باعث خستگی مزمن، افزایش زمینه پیدایش عفونت‌ها، سفید شدن و ریزش مو، افسردگی روحی، تحریک پذیری، سرگیجه، ضعف عضلانی، اختلالات معدی و یبوست می‌شود. همچنین کمبود آن ممکن است سبب اختلالات پوستی، عقب ماندگی رشدی، درد و سوزش پاها، بی‌خوابی، گرفتگی عضلانی، فرسودگی غده فوق کلیوی، کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) و کاهش فشار خون شود. به عنوان یکی از عوامل آلرژی و آسم در نظر گرفته می‌شود.

منابع تهیه

مخمر آب جو، سبوس گندم، جوانه گندم، شاه‌دانه، نان تهیه شده از غلات، غلات، سبزی‌های برگ سبز، نخود و لوبیا، بادام زمینی، ملاس خام، جگر و زرده تخم مرغ.

توجه: به نظر می‌رسد که اسید فولیک به جذب پانتوتنیک اسید کمک می‌کند.

کولین

جزیی از ویتامین B کمپلکس و یک عامل لیپوتروپیک است، (واحد اندازه‌گیری آن میلی‌گرم است).

عملکرد و علایم کمبود آن

مهمترین عملکرد کولین همکاری آن با اینوزیتول به عنوان بخشی از لستین است که برای متابولیسم چربی‌ها ضرورت دارد. لستین به هضم و جذب و حمل چربی خون و ویتامین‌های محلول در چربی به نام‌های A، D، E و K کمک می‌کند.

همچنین کولین در ساخت اسید نوکلوئیک DNA و RNA ضرورت دارد و باعث کاهش رسوب چربی و کلسترول در کبد و سرخرگ‌ها می‌شود. برای سلامتی غلاف میلین اعصاب ضروری است که باعث تنظیم و بهبودی عملکرد کبد و کیسه صفرا می‌شود. برای ساختن موادی به نام فسفولیپید در خون لازم است. کولین برای درمان نفریت مفید است و از تشکیل سنگ‌های صفراوی جلوگیری می‌کند. برای کاهش فشار خون بالا مفید بوده و درمان تصلب شرایین، ضایعات کلیوی، گلوکوما و ضعف عضلانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کمبود طولانی مدت آن ممکن است باعث افزایش فشار خون، سیروز، دژنرسانس چربی کبد (کبد چرب) تصلب شرایین و سخت شدن سرخرگ‌ها می‌شود.

منابع تهیه

لستین مایع یا دانه‌ای (ساخته شده از سویا)، مخمر آب جو، سبوس گندم، زرده تخم مرغ، جگر، سبزی‌های برگ سبز و بقولات.

توجه: مصرف طولانی دوزهای بالای کولین خالص ممکن است باعث کمبود ویتامین B_6 شود، لذا کولین همیشه باید با دیگر ترکیبات B کمپلکس مصرف شود. یک بدن سالم با مصرف رژیم غذایی مناسب معمولاً می‌تواند کولین را در بدن بسازد به خصوص اگر میزان ویتامین‌های B_6، B_{12}، منیزیوم، اسید فولیک و میتونین (یک اسید آمینه) کافی باشد.

اینوزیتول

عضوی از خانواده ویتامین B کمپلکس است.

عملکرد و علایم کمبود آن

برای رشد موها و جلوگیری از نازک شدن یا سستی و طاسی مو حیاتی است. قسمتی از لستین بوده که در تمام فعالیت‌های آن شرکت دارد. برای سلامت عضلات قلبی مهم است. کمک به کاهش کلسترول خون می‌کند و در درمانی چاقی مفرط و شیزوفرنی (جنون جوانی) به عنوان قسمتی از تغذیه سلول‌های مغذی استفاده می‌شود.

کمبود آن باعث ریزش مو، یبوست، اگزما (درماتیت) ناهنجاری‌های چشم و کلسترول بالا در خون خواهد شد.

منابع تهیه

مخمرآب جو، سبوس گندم، لستین، غلات عمل آوری نشده به خصوص آرد جو دوسر و ذرت، خشکبار خام، شیر، ملاس خام تصفیه نشده، مرکبات و جگر.

مقدار مصرف روزانه هنوز مشخص نشده است. اما اکثر مشاورین میزانی مشابه با کولین را پیشنهاد کرده‌اند. اینوزیتول بیشتر از بقیه ویتامین‌ها غیر از نیاسین در بدن وجود دارد. یک قاشق غذاخوری از مخمر می‌تواند حدوداً ۴۰ میلی‌گرم اینوزیتول تولید کند.

ویتامین B_{12}

کوبالامین، سیانوکوبالامین، همچنین به نام ویتامین قرمز نامیده می‌شود (معمولا با میکروگرم اندازه‌گیری می‌شود).

عملکرد و علایم کمبود آن

برای تولید و بازسازی گلبول‌های قرمز خون ضروری است. از کم خونی جلوگیری می‌کند و محرک رشد در بچه‌ها است. در اکثر فعالیت‌های متابولیکی و آنزیمی حیاتی بدن، شرکت دارد.

کمبود آن ممکن است باعث کم خونی‌های غذایی، به خصوص کم خونی وخیم و باعث ضعف و کاهش رشد و اشتها در بچه‌ها شود. همچنین کمبود آن باعث خستگی مزمن، زخم دهان، بی‌حسی یا جمود، کاهش انرژی روحی و روانی و اختلال در تمرکز می‌شود.

منابع تهیه

شیر، تخم مرغ، پنیر مانده، جگر، مخمر آب جو، دانه آفتاب گردان، برگ‌های سمیفتون، کتانجک، موز، بادام زمینی، انگور، سبوس گندم خام، گرده گل.

از آن جایی که ویتامین B_{12} به مقدار کمی در سبزی‌ها وجود دارد پیشنهاد می‌شود از شیر و مخمر آب جو در معرض هوا قرار نگرفته یا از قرص ویتامین B_{12} به عنوان مکمل استفاده شود.

ویتامین B_{13}

نام دیگر آن اسید اوروتیک است.

عملکرد و علایم کمبود آن

برای بیوسنتزنوکلئیک اسیدها ضروری و برای اعمال بازسازی سلول‌ها حیاتی است. ارزش خاصی برای ویتامین B_{13} در درمان بیماری مالتیپل اسکلروزیز قایل هستند.

علت کمبود این ویتامین ناشناخته است، اما معتقد هستند که کمبود آن منجر به اختلالات کبدی و دژنرسانس سلولی و پیری زودرس می‌شود. همچنین باعث دژنرسانس بیش از حد در مالتیپل اسکلروزیز می‌شود.

منابع تهیه

آب پنیر، کشک، شیر ترش شده.

مقدار توصیه شده روزانه آن شناخته نشده است.

ویتامین B_{15}

اسید پنگامیک، نگامات کلسیم (با میلی‌گرم اندازه‌گیری می‌شود).

عملکرد و علایم کمبود آن

باعث افزایش مقاومت بدن در مقابل کاهش اکسیژن یا عدم اکسیژن رسانی کافی به سلول‌ها و بافت‌ها می‌شود و به تنظیم سوخت‌وساز چربی، تحریک غدد و سیستم عصبی کمک می‌کند و در درمان بیماری‌های آنژین قلبی و کلسترول بالای خون، گردش خون ناقص و پیری زودرس مفید

است. در مقابل اثرات ناشی از مسمومیت Co (منواکسید کربن) بدن را محافظت می‌کند. ویتامین B_{15} یک ضد سم مناسب نیز می‌باشد.

منابع تهیه

تمام بقولات، بذرها، خشکبار خام و برنج قهوه‌ای.

مقدار مصرف روزانه شناخته نشده است. در روسیه به طور وسیع در درمان بیماری‌ها استفاده می‌شود، ولی در آمریکا این چنین نیست.

ویتامین B_{17}

Nitrilosides، Amygdalin هنگامی که در دوزهای درمانی پزشکی استفاده می‌شود تحت عنوان Leatrile شناخته می‌شود (با میلی‌گرم اندازه‌گیری می‌شود).

علایم کمبود آن

کمبود طولانی مدت آن باعث کاهش مقاومت بدن در مقابل تومورهای بدخیم می‌شود.

منابع تهیه

بقولات و سبزی، دانه میوه‌هایی مانند هسته هلو، آلو و زردآلو، تخم سیب و میوه‌هایی چون شاتوت، توت سیاه، تمشک، زغال اخته و نیز انواع لوبیا و تخم کتان.

B_{17} به عنوان یکی از ویتامین‌های شناخته نشده است و نیازی به قرار دادن آن در رژیم غذایی انسان نیست. دوز درمانی آن در درمان سرطان توسط پزشکان تعیین می‌شود. اگر زردآلو و دیگر مغز هسته‌های میوه‌ها در رژیم غذایی به عنوان پیشگیری از بیماری‌ها استفاده شود، باید به مقدار کم و تنها چند هسته میوه در روز مصرف شود به نظر می‌رسد که اگر رژیم غذایی حاوی مقدار قابل توجهی مغز هسته میوه‌ها، بقولات و خشکبار خام و دیگر غذاها باشد، بدن با کمبود این ویتامین مواجه نخواهد شد.

ویتامین C

واحد اندازه‌گیری آن میلی‌گرم mg است. در اروپا گاه‌گاهی با «واحد» اندازه‌گیری می‌شود. یک میلی‌گرم معادل ۲۰ واحد.

عملکرد و علایم کمبود آن

ویتامین C عاملی ضروری برای سلامت کولاژن‌ها (رشته بین سلولی) به شمار می‌رود. در تمام فعالیت‌های حیاتی غدد و اندام‌ها دخالت دارد. برای سلامت دندان‌ها، لثه‌ها و استخوان‌ها ضروری است. برای مقاومت تمام بافت‌ها همیشه لازم است. یک عامل ضروری و اساسی برای اعمال اختصاصی غده تیرویید و غده فوق کلیوی است. در هر حالتی از بیماری بهبودی را سرعت می‌بخشد. به پیشگیری و درمان سرماخوردگی کمک می‌کند.

بدن را درمقابل تمام حالات و اشکال استرس، نظیر استرس‌های روحی و جسمی و نیز علیه صدمات ناشی از سموم شیمیایی موجود در محیط، غذا، آب و هوا محافظت می‌کند. همچنین با اثر سمی داروها مقابله می‌کند. در درمان نیش مار زنگی به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی عمومی به طور موفقیت‌آمیزی استفاده شده است.

به ویژه علیه تب، تمام حالت‌های عفونت و اختلالات معدی ـ روده‌ای مقابله می‌کند. یک سم‌زدایی عمومی است و بدن را در مقابل اثرات سم کادمیوم مقاوم می‌سازد.

کمبود آن باعث فساد پوسیدگی دندان‌ها، پیوره (سستی لثه‌ها)، خونریزی پوستی، ضعف مویرگی، تحلیل بافت و کولاژن، کم خونی، کاهش سرعت ترمیم و بهبودی زخم‌ها، پیری زودرس، عدم کارایی تیروئید، کاهش مقاومت بدن علیه تمام عفونت‌ها و سموم ناشی از داروها و سموم محیطی می‌شود. طولانی شدن کمبود ویتامین C منجر به اسکوربوت می‌شود.

منابع تهیه

تمام میوه‌های طبیعی و سبزی‌ها. منابع اختصاصی غنی‌تر عبارتند از: مرکبات، کشمش سیاه، توت فرنگی، سیب، خرمالو، گیلاس، سیب زمینی، کلم، گوجه فرنگی، برگ شلغم و فلفل سبز.

ویتامین D

به عنوان ویتامین اشعه خورشید شناخته می‌شود. (با میکروگرم mcg واحد بین‌المللی (Iu) اندازه‌گیری می‌شود)

عملکرد و علایم کمبود آن

به جذب کلسیم و فسفر و دیگر مواد معدنی از لوله گوارش کمک می‌کند. برای فعالیت سالم غده

پاراتروئید که تنظیم‌کننده کلسیم خون است و نیز برای سلامت غده تیروئید ضروری است.

برای ساخت استخوان‌ها و دندان‌ها در دوره کودکی و بزرگسالی بسیار مهم است. از ایجاد نرمی استخوان، فساد دندان‌ها و پیوره جلوگیری می‌کند. تعدادی از محققان معتقدند که ویتامین D بیشتر یک هورمون است تا ویتامین، همان طوری که عملکرد آن نیز همانند تمام هورمون‌هاست.

کمبود طولانی مدت ممکن است باعث نرمی استخوان، پوسیدگی دندان‌ها، استئومالاسی، استئوپوروز، عقب ماندگی رشد، ساخت ناقص استخوان در کودکان، ضعف عضلانی، بی‌حالی، کاهش جذب مواد معدنی و پیری زودرس می‌شود.

منبع و مقدار تجویز روزانه ویتامین D

روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، شیر، کره، بقولات جوانه زده، قارچ و دانه آفتاب گردان. ویتامین D به وسیله تابش آفتاب بر پوست روغن زده و چرب شده از راه پوست جذب بدن می‌شود.

اگر بیشتر از یک ماه در دوز بالا مصرف شود به خصوص برای کودکان مسمومیت‌زا خواهد بود.

ویتامین E

برای اکثر حالت‌های درمانی فقط صورت d_ alpha Tocopherol مصرف می‌شود. (معمولا با واحد بین‌المللی Iu یا معادل آلفاتوکوفرول اندازه‌گیری شود)

عملکرد و علایم کمبود آن

اکسیژن رسانی به بافت‌ها و تا حد قابل ملاحظه‌ای نیاز به گرفتن اکسیژن را کم می‌کند. از تخریب اسیدهای چرب اشباع نشده، هورمون‌های جنسی، ویتامین‌های محلول در چربی توسط اکسیژن جلوگیری می‌کند. عروق خونی را گشاد کرده، باعث بهبود گردش خون می‌شود. از باقی ماندن جای زخم بر روی پوست در سوختگی‌ها و زخم‌ها جلوگیری می‌کند. یک ضد ترومبین مؤثر و ضد انعقاد طبیعی بوده و مانع از مرگ ناشی از ترومبوزیز یا ایجاد لخته در خون می‌شود. می‌تواند گردش خون را در مویرگ‌های نازک بهبود بخشد و ریه و بقیه بافت‌ها را از آسیب ناشی از هوای آلوده محافظت کند و سبب عقب افتادن پیری می‌شود. برای سلامت اعمال اندام تناسلی و تولید مثل بسیار ضروری است. برای پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی، آسم، تورم سیاهرگ‌ها، تورم مفاصل، سوختگی‌ها، آنژین صدری، آمفیزم، زخم‌های پا، خستگی‌های پا، واریس، کاهش قندخون و بسیاری از بیماری‌های دیگر

لازم است. در بهبود ذخیره گلیکوژن در عضلات و درمان اختلالات تولید مثلی، عقیم ماندن، ناباوری زن و مرد، زایمان زودرس، اختلالات و خونریزی‌های قاعدگی و فیبروزکیستیک غدد پستانی بسیار مؤثر بوده است.

کمبود آن احتمالا منجر به ظهور علایم تحلیل در سیستم کورونای، آمبولی ریوی و بیماری‌های قلبی می‌شود. ممکن است باعث تحلیل سلول‌های پوششی و زایای بیضه‌ها شده قدرت جنسی را کاهش می‌دهد. کمبود طولانی مدت آن ممکن است منجر به بروز اختلالات تولید مثل، سقط، عقیمی، نازایی زنان و مردان، اختلالات عضلانی و افزایش شکنندگی گلبولهای قرمز خون شود.

منابع تهیه

از منابع طبیعی ویتامین E می‌توان روغن خالص گیاهی تصفیه نشده در سرما تحت فشار قرار گرفته به خصوص روغن سبوس گندم و روغن سویا را نام برد. تمام بقولات جوانه زده، خشکبار، بالاخص گندم، سبوس گندم تازه (باید کاملا تازه باشد؛ یعنی کمتر از یک هفته عمر داشته باشد. سبوس گندم مانده حاوی ویتامین E نیست.) سبزی‌های برگ سبز و تخم مرغ.

آنتاگونیست‌های شناخته شده (آن‌هایی که با ویتامین E در بدن تداخل داشته و یا آن را تخریب می‌کنند) عبارتند از: آهن غیرآلی، استروژن (استروژن مصنوعی که به عنوان دارو مصرف می‌شود)، کلر یا آب کلردار.

بیوفلاونوئید

ویتامین P. بیوفلاونوئید، کمپلس: سیترین، هسپریدین، کوئرسیتین روتین. به طور معمول قسمتی از ویتامین C در نظر گرفته می‌شود. (واحد اندازه‌گیری آن میلی‌گرم است)

عملکرد و علایم کمبود آن

دیواره‌های مویرگی را تقویت کرده، باعث جلوگیری و یا تصحیح شکنندگی مویرگ‌ها و نیز مانع از خونریزی‌های مویرگی می‌شود. به عنوان یک عامل ضدانعقادی عمل می‌کند. از حمله قلبی جلوگیری و مانع از تخریب ویتامین C به وسیله اکسیداسیون در بدن می‌شود. ویتامین C، تشدید کننده و مشابه خواص بیوفلاونوئید است. برای فشار خون، عفونت‌های تنفسی، هموروئید، واریس، خونریزی‌ها، خونریزی لثه، اگزما، پسوریازیس، سیروز کبد، خونریزی‌های شبکیه، بیماری‌های اشعه، ترومبوزیز

عروق کورونری و تصلب شرایین بسیار موثر است.

کمبود آن سبب شکنندگی مویرگ‌ها و ظهور لکه‌های آبی یا ارغوانی روی پوست می‌شود. کمبود بیوفلاونوئید سبب کاهش فعالیت ویتامین C و موجب ایجاد حساسیت می‌شود.

منابع تهیه

سبزی‌ها و میوه‌های تازه، گندم سیاه، مرکبات، مغز نیشکر، فلفل سبز، انگور، زردآلو، توت فرنگی، کشمش بی‌دانه، گیلاس، آلو و سیب. (پخت زیاد سبب از بین رفتن بیوفلاونوئید می‌شود).

ویتامین F

اسیدهای چرب ضروری، اسید لینولئیک و اسید لینولنیک به عنوان مهمترین اسیدهای چرب در نظر گرفته می‌شوند. (با گرم یا میلی‌گرم mg اندازه‌گیری می‌شود)

عملکرد و علایم کمبود آن

به نظر می‌رسد که در کاهش کلسترول خون در تصلب شرایین مهم بوده و بنابراین از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند. برای فعالیت طبیعی غدد به خصوص غدد فوق کلیوی ضروری است. برای سلامت پوست و کلیه غشاءهای مولکولی لازم بوده، عاملی برای تسریع رشد است.

برای بسیاری از مراحل متابولیک نیز لازم است. دسترسی سلول‌ها به کلسیم و فسفر را افزایش می‌دهد و می‌تواند از ضایعات ناشی از اشعه اضافی محافظت کند.

کمبود آن ممکن است سبب اختلالات پوستی نظیر اگزما، آکنه، خشکی پوست، سنگ صفرا، ریزش مو، عقب ماندگی رشدی، نقص در عملکرد تولید مثلی، اختلالات کلیوی و پروستات و اختلالات در قاعدگی شود.

منابع تهیه

روغن گیاهی تصفیه و عمل آوری نشده به خصوص روغن سویا، روغن ذرت، روغن کتان، روغن آفتاب گردان بالاخص کپسول آن.

ویتامین K

منادیون. (با میلی‌گرم mg اندازه‌گیری می‌شود.)

عملکرد و علایم کمبود آن

برای تولید پروترومبین، ماده‌ای که به انعقاد خون کمک می‌کند و نیز برای عملکرد طبیعی کبد ضروری است و یک ویتامین ضد خونریزی است. عامل مهم برای ادامه حیات و طول عمر است. فعالیت‌های تولید انرژی بافت‌ها به ویژه سیستم عصبی دخالت دارد.

طولانی شدن زمان انعقاد خون، می‌تواند سبب خونریزی در سر و قسمتی از بدن شود. نظیر خونریزی از بینی، زخم‌های خونریزی دهنده و غیره. کاهش حیات و پیری زودرس.

منابع تهیه

کتانجک، یونجه و سایر گیاهان سبز، روغن سویا، زرده تخم مرغ و جگر. ویتامین K به وسیله فلور طبیعی روده ساخته می‌شود.

مقدار مصرف روزانه آن مشخص نشده است. میزان مصرفی مطمئن و کافی آن بین ۷۰ تا ۱۴۰ میکروگرم است.

ویتامین T

عملکرد آن

پلاکت‌ها را در خون بازسازی می‌کند در بهبود کم خونی (در اثر تغذیه) و تشکیل پلاکت‌های خون مؤثر است. با کم خونی و هموفیلی مبارزه می‌کند، در بهبود کمی حافظه مفید است.

منابع تهیه

بذرهای کنجد، کره کنجدی خام، زرده تخم مرغ و بعضی از روغن‌های گیاهی.

ویتامین U

فاکتور شبیه ویتامین که در بعضی از سبزیجات یافت می‌شود به خصوص در کلم.

عملکرد آن

فعالیت ترمیمی زخم معده به خصوص ترمیم زخم اثنی عشر را سرعت می‌بخشد.

منابع تهیه

عصاره کلم خام، کلم تازه و سورکرات خانگی.

کلسیم

عملکرد و علایم کمبود آن

برای تمام فعالیت‌های طبیعی و حیاتی بدن نظیر ساخت استخوان‌ها، دندان‌ها و رشد طبیعی مورد نیاز است. برای عملکرد قلب و فعالیت عضلانی آن نیز ضرورت دارد. وجود کلسیم زیاد در رژیم غذایی یک عامل محافظت کننده در مقابل رادیواکتیو حاصل از استرونتیوم ۹۰ است.

این ماده معدنی برای انعقاد طبیعی خون و بسیاری از عملکردهای آنزیمی مورد نیاز است. در دوران بارداری و شیردهی کلسیم از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. از دیگر عملکردهای کلسیم، سرعت بخشیدن به کل جریان بهبودی و یا ترمیم، کمک به تعادل بین سدیم، کلسیم، منیزیم، کمک به استفاده مناسب از فسفر و ویتامین‌های D، A و B می‌توان نام برد.

کمبود آن سبب نرمی و پوکی استخوان‌ها، عقب ماندگی رشد، پوسیدگی دندان‌ها، راشیتیسم، بیماری عصبی، افسردگی روحی، افزایش ضربان قلب، گرفتگی عضلانی، بی‌خوابی و تحریک‌پذیری می‌شود.

منابع تهیه

شیر و پنیر، اغلب سبزی‌های خام، به ویژه سبزی‌های برگ سبز نظیر آندیو، کاهو، شاهی، انواع کلم‌ها و بذر کنجد جزو منابع عالی هستند.

فسفر

عملکرد و علایم کمبود آن

فسفر ترکیب مؤثری با کلسیم دارد، لذا برای تأثیر بیشتر عملکرد فسفر باید یک حالت تعادل یا توزان مناسبی بین کلسیم و فسفر برقرار باشد.

فسفر برای ساخت استخوان‌ها و دندان‌ها لازم بوده و یک عامل مهم در سوخت‌وساز کربوهیدرات به شمار می‌رود. در حفظ توازن اسید ـ قلیا در خون و بافت‌ها مؤثر است.

کمبود آن ممکن است باعث کندی و ضعف در روند معدنی شدن استخوان‌ها شود. راشیتیسم، عقب ماندگی رشد، نقص عملکرد مغز و اعصاب، کاهش قدرت جنسی و ضعف عمومی از دیگر علایم کمبود فسفر است.

منابع تهیه

تمام بقولات، خشکبار خام، حبوبات، محصولات لبنی، زرده تخم مرغ، ماهی و ذرت.

منیزیم

عملکرد و علایم کمبود آن

منیزیم از کاتالیزورهای مهم بسیاری از واکنش‌های آنزیمی است. به خصوص که واکنش‌هایی که در تولید انرژی دخالت دارند. همچنین کمک به مصرف ویتامین B و E، چربی‌ها، کلسیم و دیگر مواد معدنی می‌کند.

برای سلامت عضلات و استخوان‌ها و تولید و ساخت کافی پروتئین‌ها ضروری است. برای قلب مفید و در تنظیم میزان اسید ـ قلیا در سیستم و تولید لستین دخالت دارد. منیزیم یک مقید کننده طبیعی است. منیزیم از ساخته شدن و تجمع بیش از حد کلسترول و متعاقب آن آترواسکلروزیر جلوگیری می‌کند (تصلب شرایین).

ادامه کمبود منیزیم منجر به کاهش کلسیم، پتاسیم و متعاقب آن کمبود دیگر مواد معدنی در بدن خواهد شد. کمبود منیزیم باعث ایجاد ضایعات کلیوی و سنگ‌های کلیوی، کرامپ عضلانی، تصلب شرایین، حمله قلبی، تحریک‌پذیری، عصبی، سرگیجه و افسردگی، سوخت‌وساز ناقص پروتئین‌ها و چین و چروک‌های زودرس خواهد شد.

منابع تهیه

خشکبارخام، سویا، میوه و سبزی‌های برگ سبز، خام و پخته به خصوص کلم پیچ، آندیو، کرفس، یونجه، چغندر، انجیر، سیب، هلو، لیمو، آلو، تمام بقولات، دانه آفتاب گردان، برنج قهوه‌ای و بذر کنجد.

پتاسیم

عملکرد و علایم کمبود آن

پتاسیم به عنوان عاملی قلیایی، برای نگهداشتن توازن بین اسید و قلیا در خون و بافت‌ها بسیار مهم است. از اسیدیته بالا جلوگیری کرده، عاملی اساسی برای انقباض عضلانی به شمار می‌رود و از این رو برای اعمال اختصاصی قلب به خصوص ضربان قلب بسیار مفید است.

پتاسیم عمل تحریکی برای ترشح هورمون‌ها است. در سم‌زدایی و تصفیه خون به کلیه‌ها کمک می‌کند. از اختلالات زنانگی به وسیله تحریک و تولید هورمون‌های درون ریز جلوگیری می‌کند و در اعمال اختصاصی سیستم عصبی دخالت دارد.

کمبود شدید آن ممکن است عامل تجمع بیش از حد سدیم (نمک) در بافت‌ها شود که متعاقب آن مسمومیت شدید سدیم و خیز، افزایش فشار خون و نارسایی قلبی را به دنبال خواهد داشت. همچنین ممکن است باعث ضایعات عضله قلبی شود که منجر به حمله قلبی خواهد شد. کمبود طولانی مدت آن باعث یبوست، اختلالات عصبی، خستگی مفرط، ضعف عضلانی و کاهش قند خون می‌شود.

منابع تهیه

تمام سبزی‌ها به خصوص سبزی‌های برگ سبز، پرتقال، تمام بقولات، دانه آفتاب گردان، خشکبار خام، شیر، سیب زمینی، موز، منابع اختصاصی مناسبی هستند.

سدیم SODIUM (Na)

عملکرد و علایم کمبود آن

سدیم ارتباط نزدیکی با کلرور پتاسیم در بسیاری از اعمال حیاتی بدن دارد. این سه ماده معدنی را به عنوان نگهدارنده نظم اختصاصی الکترولیت‌ها به وسیله تغییر یون‌های الکتریکی در انتقال پیام‌های عصبی و نقل و انتقالات بدن می‌شناسند.

این مواد معدنی کنترل و نگهداری فشار اسمزی را عهده‌دار هستند که مسئول انتقال مواد غذایی از روده‌ها به خون است و در تنظیم طبیعی مایعات بدن دخالت دارند. سدیم برای ساخته شدن اسیدکلریدریک در معده ضرورت دارد و نقش مهمی در ترشحات بسیاری از غدد دارد.

کمبود سدیم کمتر پیش می‌آید و ممکن است برای اثر تعریق بیش از حد پیش آید، استفاده طولانی از داروها و مواد مدر یا اسهال‌های مزمن می‌تواند باعث کمبود سدیم شود. کمبود سدیم

ممکن است باعث تهوع، ضعف عضلانی، خستگی، ضایعات روانی، نارسایی تنفسی شود. مشکلات زیادی در اثر مصرف بیش از اندازه کلرید سدیم (نمک طعام) در جیره غذایی به وجود می‌آید.

مقدار بیش از حد سدیم ممکن است منجر به احتباس آب، افزایش فشار خون، زخم معده، تومورهای معده‌ای، سخت شدن سرخرگ‌ها و بیماری‌های قلبی شود.

منابع تهیه

کلم پیچ، کرفس، کاهو، هندوانه، مکمل‌های آب دریا، نمک دریا.

بعضی از مشاوران ۲ ـ ۴ گرم بیش از مقدار لازم برای یک جیره غذایی طبیعی بدون افزودن نمک را پیشنهاد می‌کنند.

کلر CHLORINE (Cl)

عملکرد و علایم کمبود آن

کلر یک ماده ضروری جهت تولید اسید کلریدریک در معده است که مورد نیاز هضم پروتئین‌های اختصاصی و جذب مواد معدنی است. به فعالیت سم‌زدایی کبد کمک می‌کند. در بقا و نگهداری مایعات بدن و تنظیم الکترولیت‌های سیستم دخالت دارد.

هضم ناقص غذا، اختلال در میزان مایعات در بدن.

منابع تهیه

کتانجک، شاهی، آوکادو، گوجه فرنگی، کلم، آندیو، شلغم، کرفس، خیار، مارچوبه، آناناس، جودوسر و ماهی آب شور.

سولفور SULFUR (S)

عملکرد و علایم کمبود آن

یک ماده معدنی حیاتی برای سلامت موها، پوست و ناخن‌ها است. در فرآیند اکسیداسیون ـ احیا دخالت دارد.

شکنندگی ناخن و مو، ناراحتی و اختلالات پوست نظیر اگزما و راش جلدی.

منابع تهیه

تربچه، شلغم، پیاز، کرفس، کلم پیچ، سویا، ترب کوهی، لوبیا، شاهی، ماهی و گوشت.

مقدار مصرف روزانه آن مشخص نیست. به نظر می‌رسد در رژیم غذایی به اندازه کافی وجود داشته باشد.

آهن IRON (Fe)

عملکرد و علایم کمبود آن

برای تولید هموگلوبین که حمل اکسیژن از ریه به تمام سلول‌های بدن را به عهده دارد، ضروری است. در خون‌سازی و افزایش مقاومت بدن در مقابل استرس و بیماری‌ها نقش دارد.

کاهش یا کمبود آهن در رژیم غذایی باعث کم‌خونی غذایی، کاهش مقاومت بدن در مقابل بیماری‌ها، ضعف عمومی، کاهش تنفس در خلال تمرینات نرمشی، رنگ پریدگی پوست و تمایل کم‌تر به مسایل جنسی می‌شود. کمبود آهن معمولا در بین دختران جوان و زنان آبستن دیده می‌شود.

منابع تهیه

زردآلو، هلو، موز، کشمش، آلو، مخمر آب جو، تمام غلات، شلغم سبز، اسفناج، چغندر، یونجه، دانه آفتاب گردان، گردو، بذر کنجد، لوبیای خشک، عدس، جگر و زرده تخم مرغ مقدار کافی آنزیم معدی به خصوص اسید کلریدریک برای جذب اختصاصی آهن لازم است.

افراد مسن علی‌رغم وجود مقدار زیادی آهن در رژیم غذایی معمولا کم خون هستند که این به جهت فقدان اسید کلریدریک کافی و لازم در معده این‌گونه افراد است.

بدین منظور میوه‌های حاوی آهن که خودشان دارای آنزیم و اسید لازم برای هضم آهن و جذب آن را دارند، مناسب‌ترین منبع در جیره‌های غذایی می‌باشند.

ویتامین C (بیشتر از ۵۰۰ میلی‌گرم روزانه) نیز کمک به جذب آهن رژیم غذایی و مکمل آهن می‌کند. چای و قهوه با جذب آهن تداخل دارند.

به مقدار ۱۰ میلی‌گرم برای مردان و به مقدار ۱۸ میلی‌گرم برای زنان.

مس CUPPER (Cu)

عملکرد و علایم کمبود آن

شبیه آهن است. آهن بدون مس نمی‌تواند جذب شود. مس برای تولید RNA ضروری است. در سوخت‌وساز پروتئین‌ها، بهبود زخم‌ها، نگهداری و بقای رنگ طبیعی موها مفید است به استخوان‌ها، مغز، اعصاب و بافت همیشه کمک می‌کند.

کمبود مس باعث کم خونی، ریزش مو، تنفس ناقص، اختلالات گوارشی و ضایعات قلبی می‌شود.

منابع تهیه

غذاهایی که از لحاظ مس غنی باشند آهن نیز غنی هستند. منابع اختصاصی مهم مس عبارتند از: بادام، لوبیا، نخود، سبزی‌های برگ سبز، تمام دانه، کبد، آلو، کشمش و انار.

ید(I) IODINE

عملکرد و علایم کمبود آن

در ساختار تیروکسین (هورمون غده تیروئید) و نیز در تنظیم عملکرد روانی و فیزیکی آن دخالت دارد. همچنین تنظیم کننده میزان سوخت‌وساز بدن، تولید انرژی و وزن بدن است. از زبری و خشن شدن و چین و چروک پوست جلوگیری می‌کند. رژیم غذایی سرشار از ید می‌تواند یک عامل پیشگیری کننده مسمومیت با رادیواکتیو ۱۳۱ باشد که برای سلامتی غده تیروئید نیز ضروری است.

کمبود آن عامل گواتر و بزرگی غده تیروئید یا گواتر اکزوفتالمیک است. طولانی شدن کمبود ید منجر به Cretinism می‌شود. کمبود آن منجر به کم خونی، خستگی و بی‌حالی، کاهش تمایلات جنسی، کاهش ضربان نبض، کاهش فشارخون و تمایل به چاقی می‌شود. کمبود جدی آن ممکن است منجر به سرطان تیروئید، افزایش کلسترول خون و بیماری‌های قلبی شود.

منابع تهیه

بهترین منابع غذایی ید، کتانجک و جلبک دریایی است. دیگر منابع آن عبارتند از: شلغم سبز، سیر، شاهی، آناناس، گلابی، مرکبات، زرده تخم مرغ و بالاخص غذاهای دریایی و روغن جگر ماهی.

منگنز MANGANESE (Mn)

عملکرد و علایم کمبود آن

قسمت مهمی از آنزیم‌هایی است که در متابولیسم کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها دخالت دارند. در ترکیب با کولین به هضم و مصرف چربی کمک می‌کند. در تغذیه مغز و اعصاب و نیز در هماهنگی عمل مغز و اعصاب و عضلات دخالت دارد. همچنین در تولید مثل طبیعی و عملکرد غدد پستانی مؤثر است.

سبب عقب ماندگی رشد، اختلالات مفصلی، رشد غیر طبیعی و غیر منظم استخوان، عقیمی مردان و زنان، عدم توانایی در مردان، ضعف در تعادل، آسم و ضعف عضلانی می‌شود.

منابع تهیه

سبزی‌های برگ سبز، اسفناج، چغندر، کلم فندقی، زغال اخته، پرتقال، گریپ فروت، زردآلو و حبوبات، خشکبار خام، کتانجک، زرده تخم مرغ خام، سبوس گندم تازه.

مقدار مصرف تجویز روزانه آن شناخته نشده است.

روی Zinc (Zn)

عملکرد و علایم کمبود آن

برای ساخت RNA و DNA، همچنین پروتئین‌های بدن ضروری است. در بسیاری از مراحل آنزیمی و فعالیت‌های هورمونی به خصوصی هورمون‌های تولیدمثل دخالت دارد. بر تنفس بافتی و واکنش‌های طبیعی رشد تأثیر می‌گذارد. برای ساختن مولکول انسولین در سوخت‌وساز انرژی و کربوهیدرات دخالت دارد. برای رشد طبیعی، رشد ارگان‌های جنسی و کار طبیعی غدهٔ پروستات ضروری است. در جهت رهایی بدن از عوارض سمی دی اکسید کربن مؤثر است. به افزایش سرعت ترمیم و بهبودی در سوختگی‌ها و زخم‌ها کمک می‌کند. برای سوخت‌وساز اختصاصی ویتامین A و همچنین برای شکل گرفتن استخوان‌ها ضرورت دارد.

عقب ماندگی رشدی، نواقص تولید، کوچک شدن گنادهای جنسی یا هیپوگنادیسم، بزرگ شدن غدهٔ پروستات و عملکرد جنسی ناقص، کاهش باروری، کاهش مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها، کاهش سرعت ترمیم زخم‌ها و بیماری‌های پوستی، وجود نقاط سفید رنگ روی ناخن انگشتان دست و پا، ضعف در احساس چشایی و بویایی از علایم کمبود روی است. همچنین کمبود روی ممکن است

باعث بی‌حالی و سستی و بی‌حسی، ریزش مو، شورهٔ سر و کاهش علاقه به یادگیری شود.
همچنین کمبود روی با سختی سرخرگی، صرع و پوکی استخوان همراه است.

منابع تهیه

عبارتند از: سبوس گندم، پوست گندم تازه، بذر کدو تنبل، دانه آفتاب گردان، مخمرآب جو، شیر، تخم مرغ، پیاز، صدف خوراکی، آجیل، سبزی‌های برگ سبز.

روی داخل بقولات و حبوبات به علت پوشش آن به وسیله فیتین برای جذب قابل دسترسی نسیت، اما توسط عملیات تخمیری (مانند نان ترش) و به وسیله عمل جوانه زدن فعال شده از بلوک خارج می‌شود.

سیلیکون SILICON (Si)

عملکرد و علایم کمبود آن

سیلیکون برای ساختمان و استحکام استخوان‌ها و نیز برای رشد طبیعی موها و ناخن‌ها و دندان‌ها لازم است. برای تمام مراحل بهبود و ترمیم مفید است و بدن را در مقابل بیماری‌هایی نظیر تحریک غشاء مخاطی و اختلالات پوستی محافظت می‌کند.

سست شدن ناخن‌ها، علایم کهولت پوستی نظیر چین و چروک، ضخامت پوست، ریزش مو، ضعف در رشد استخوان‌ها، بی‌خوابی و پوکی استخوان‌ها از علایم کمبود هستند.

منابع تهیه

گیاهان سبز جوان، گزنه، یونجه، کتانجک، بذر کتان، جودوسر، سیب، توت فرنگی، انگور، چغندر، پیاز، هویج وحشی، بادام، بادام زمینی، دانه آفتاب گردان.

فلوئور FLUORINE (F)

عملکرد و علایم کمبود آن

برای ساختمان دندان‌ها و استخوان‌ها ضروری است و بدن را مقابل عفونت محافظت می‌کند. به عنوان یک ضد میکروب (ضدعفونی کننده) داخلی عمل می‌کند. زیادی فلوئور به خصوص فلوئور سدیم باعث لکه‌دار شدن دندان‌ها شده می‌تواند سمی باشد.

علایم کمبود آن شناخته نشده است.

منابع تهیه

فلوئور آلی که در جودوسر، دانه آفتاب‌گردان، شیر، پنیر، هویج، سیر، چغندر و سبزی‌های سبز یافت می‌شود. همچنین به طور طبیعی در آب دریا و آب سنگین طبیعی وجود دارد.

مقدار مصرف تجویز روزانه آن شناخته نشده است. شاید به مقدار جزیی مورد نیاز باشد.

کرومیوم CHROMIUM (Cr)

عملکرد و علایم کمبود آن

کرومیوم از مشتقات بسیاری از آنزیم‌ها و هورمون‌ها است. عامل کمک به انسولین برای خارج ساختن گلوکز از خون به داخل سلول‌ها است. در سوخت‌وساز کلسترول مهم است. برای مصرف اختصاصی جگر ضروری است و در سنتز پروتئین‌های قلب دخالت دارد. همچنین حاوی فاکتور تحمل گلوکز است.

کمبود شدید آن ممکن است کمک به تولید دیابت و افزایش و یا کاهش قند خون، سخت شدن سرخرگ‌ها و بیماری‌های قلبی بکند.

منابع تهیه

به طور طبیعی در آب طبیعی به خصوص در آب سخت (با مواد معدنی بسیار زیاد) یافت می‌شود. کمپلکس طبیعی کرم و عامل تحمل گلوکز در تمام نان غلات، قارچ، جگر، مخمرآب جو، قند خام، آب میوهٔ کنسرو شده یافت می‌شود.

به مقدار بسیار کم مورد نیاز است. شکر یا قند سفید در رژیم غذایی کمک به کاهش کرم از بدن و متعاقب آن کمبود کرم می‌کند.

مولیبدیوم MOLYBDENUM (Mo)

عملکرد و علایم کمبود آن

از مشتقات آنزیم‌های اساسی است، به خصوص آن‌هایی که در عمل اکسیداسیون دخالت دارند. به عنوان ضد مس در نظر گرفته می‌شود، لذا حالتی محافظت کننده علیه مسمومیت مس دارد.

علایم کمبود آن شناخته نشده است.

منابع تهیه

تمام غلات به خصوص برنج قهوه‌ای، ارزن، گندم سیاه و مخمر آب جو، حبوبات، آب سخت طبیعی.

مقدار مصرف تجویز روزانه آن شناخته نشده است. مقدار کافی و مطمئن در نظر گرفته شده عبارت است از: ۰/۵۰/۱۵ میلی‌گرم. به مقدار جزیی مورد نیاز است.

کبالت COBALT (Co)

عملکرد و علایم کمبود آن

کبالت می‌تواند از مشتقات ویتامین B_{12} ساخته شود. همچنین کمک به ساختن هموگلوبین می‌کند. ممکن است منجر به ظهور کم خونی وخیم شود.

منابع تهیه

جگر، تمام سبزی‌ها و سبزی‌های برگ‌دار.

مقدار مصرف تجویز روزانه آن شناخته نشده است. به مقدار بسیار کمی مورد نیاز است.

لیتیوم LITHIUM (Li)

عملکرد و علایم کمبود آن

در سوخت‌وساز سدیم و انتقال آن در اعصاب و عضله دخالت دارد. با عملکرد سیستم عصبی خودکار و ارادی همکاری دارد.

ممکن است منجر به اختلالات مغزی و عصبی به خصوص شیزوفرنی پارانوئید شود.

منابع تهیه

کتانجک، آب دریا، چشمه‌های معدنی غنی از لیتیم طبیعی.

مقدار مصرف تجویز روزانه آن شناخته نشده است. برای استفاده درمانی ،لیتیوم به صورت قرص به نام کربنات لیتیوم قابل دسترسی است (با تجویز دکتر). دوزهای بالا با مصرف بیش از حد بسیار سمی است.

سلنیوم (SELENIUM (Se

عملکرد و علایم کمبود آن

یک آنتی اکسیدانت (جلوگیری از اکسید شدن) است و فعالیت بیولوژیکی آن ارتباط نزدیکی با ویتامین E دارد. از صدمات ناشی اکسید شدن هموگلوبین در RBC جلوگیری می‌کند. همچنین به بازسازی کبد بعد از ضایعات، به خصوص سیروز کمک می‌کند.

ممکن است مراحل پیری را به وسیلهٔ مهار ساخت رادیکال‌های آزاد کُند و بدن را از صدمات سموم مانند مسمومیت با جیوه محافظت کند. وجود سلنیوم برای عملکرد آنزیم گلوتاتیون پر اکسید از ضروریات است.

علایم کمبود سلینوم عبارتند از: ضایعات کبدی، دژنرسانس عضلانی، پیری زودرس، کمبود طولانی مدت ممکن است منجر به توسعه و ظهور سرطان، به خصوص در دستگاه گوارش شود.

منابع تهیه

عبارتند از: مخمرآب جو، آب دریا، کتانجک، سیر، قارچ، غذاهای دریایی، شیر، تخم مرغ، غلات و بسیاری از سبزی‌ها.

منابع فارسی

منابع سنتی

۱ ـ بیرونی ابوریحان: صیدنه، به تصحیح و مقدمه عباس زریاب. انتشارات مرکز نشر دانشگاهی، تهران ۱۳۷۰.

۲ ـ سینا، ابوعلی، القانون فی طب، روم ۱۶۵۳.

۳ ـ سینا، ابوعلی، قانون در طب، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، جلد ۱ تا ۵، انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۵۷ ـ ۱۳۶۱.

۴ ـ جرجانی، سید اسماعیل: ذخیره خوارزمشاهی، به کوشش سعیدی سیرجانی، انتشارات بنیاد فرهنگ ایران ۱۳۵۵.

۵ ـ رازی، محمد زکریا: الحاوی فی‌الطب، حیدرآباد دکن، مطبعه دائرةالمعارف المعثمانیه، ۱۳۴۷.

۶ ـ هروی، قاسم بن یوسف ابونصری: ارشادالزراعه، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۴۶.

۷ ـ هروی، موفق‌الدین ابومنصور علی: الابنیه عن حقایق الادویه، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۴۶.

۸ ـ عطار، زین‌الدین، اختیارات بدیعی: تصحیح و تحشیه محمدتقی میر. انتشارات شرکت دارویی پخش رازی، تهران ۱۳۷۱.

۹ ـ عقیلی، محمد حسین: قرابادین کبیر، انتشارات کتاب فروشی محمودی، تهران ۱۳۴۲.

۱۰ ـ مؤمن حسینی، محمد: تحفه‌المؤمنین، انتشارات کتاب فروشی مصطفوی، تهران ۱۳۴۵.

منابع معاصر

۱ ـ افقهی، جمال‌الدین و فریدون بخت آور: مفردات پزشکی، جلد دوم، انتشارات دانشگاه تبریز (بدون تاریخ).

۲ ـ بهزاد، محمود: گیاه‌شناسی، ترجمه، انتشارات انجمن ملی حفاظت منابع طبیعی و محیط انسانی، تهران ۱۳۵۵.

۳ ـ ثابتی، حبیب‌الله: درختان و درختچه‌های ایران، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۴۴.

۴ ـ جوانشیر، کریم: اکالیپتوس، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۵۱.

۵ ـ زرگری، علی: گیاهان دارویی، انتشارات دانشگاه تهران، ۳ جلد، تهران ۱۳۵۲ ـ ۱۳۴۵.

۶ ـ صمصام شریعت، هادی، فریبرز معطر: فارماکوگنوزی (مفردات پزشکی)، ۳ جلد.

۷ ـ صمصام شریعت، هادی، فریبرز معطر: گیاهان دارویی سمی.

۸ ـ فاضل جواد: طب و بهداشت در اسلام، انتشارات کتاب فروشی ادیبه، تهران ۱۳۴۰.

۹ ـ گونیلی، ابوالحسن: فرهنگ اصطلاحات کشاورزی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۴۷.

۱۰ ـ مجتبایی، محسن و مهدی سمسار: کلیات مفردات پزشکی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۴۷.

۱۱ ـ مفیدی، علی: گیاهان خارجی، ترجمه، انتشارات انجمن ملی حفاظت منابع طبیعی و انسانی تهران ۱۳۵۶.

۱۲ ـ نامدار، مهدی و محسن مجتبایی، مفردات پزشکی، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۴۷.

۱۳ ـ نامدار، مهدی و محسن مجتبایی و مهدی سمسار: دولپه‌های داوریی جداگلبرگ، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۴۷.

۱۴ ـ نامدار، مهدی، محسن و مهدی سمسار: دولپه‌های پیوسته گلبرگ، انتشارات دانشگاه تهران، تهران ۱۳۴۶.

۱۵ ـ هدایت، صادق: فوائد گیاه‌خواری، انتشارات امیرکبیر، تهران ۱۳۴۲.

۱۶ ـ امین، غ: گیاهان سنتی ایران، مؤسسه پژوهشهای گیاهان دارویی ایران، دانشگاه علوم پزشکی تهران، دانشکده داروسازی، خرداد ماه ۱۳۷۰.

۱۷ ـ رجحان، م: دارو و درمان گیاهی، سازمان آموزش و انتشارات علوی، بهار ۱۳۷۴.

۱۸ـ اعضاء هیأت علمی دانشگاه: سلامت در پناه طبیعت، انوار دانش، انتشارات خوشبین، سال ۱۳۸۱

۱۹ـ سایت WWW.fa.wikitedia.org، WWW.deroogeahy.parsi blag.com، WWW.arteb.com

۲۰ـ پایان‌نامه‌های تحقیقاتی در دانشکده داروسازی و مرکز مطالعات طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی‌اصفهان

منابع انگلیسی

1 _ Trease G.E., Evance W.C.: Pharmacognosy: 13th ed. Bailiare Tindal london, (1989).

2 _ Tyler V.E., Brady L.R., Robbers J.E.: Pharmacognosy 9th ed., Lea and fabiger Philadelphia (1988).

3 _Duke J.A: CRC Hadn book of Medicinal plants. CRC press, inc Boca raton, Florida (1989).

4 _ Wallis T. E.: Text book of pharmacognosy 5th ed (1987).

5 _ Lauren J.: Herbal Medicine, The Herb Society/Rider London Melbourne sydney Auckland Johannesburg (1979).

6 _ Mrs. M. Grieve,: A Modern Herbal, Edited and introduced by MRSC.F.Leyel, Made and Printed in Great Britain by Hazelf Watson and Viney Limitad (1980).

7 _ Fawzy K: Medicinal plants in Libya, Arab Encycolpedia House, First print Run (1985).

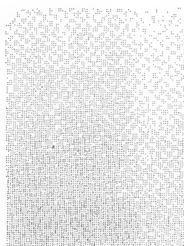
8 _ Fischer, G.: Heikrauter und Arzneipflanzen, Haug Verlay, Heidelberg (1994).

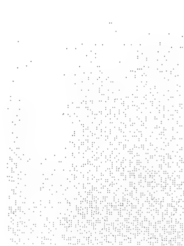
9 _ List, F.: Hagers Handbuch der Pharmazeutischen Praxis, Springer Verlag, Berlin, Vol. 1 _ 8 (1978).

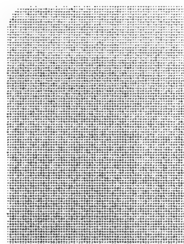
10_ Hertwig, H.: Dasgrosse Buch der Heilpflanzen. Knauer Verlag, Munchen (1966).

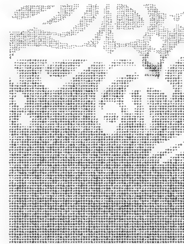
11 _ Gurther, M.: Gesund durch heikrauter. Gondrom Verlag, Bayreuth (1988).

تصاویر گیاهان دارویی

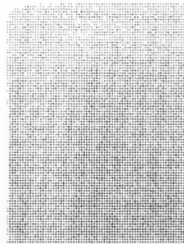


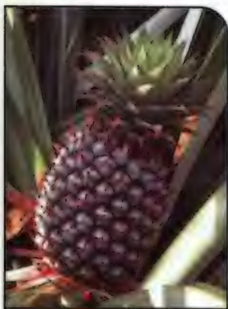












آناناس

Allium_sativum

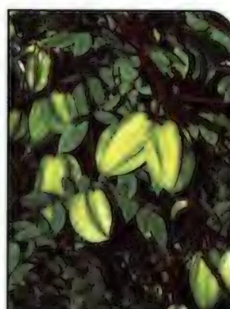


آنغوزه



آواکادو

Avocado



اختری



ازگیل

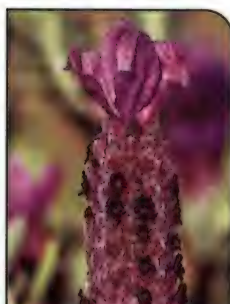


ازگیل



استخدوس

Lavander



استخدوس

Lavander



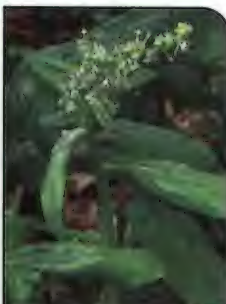
اسفناج

Spinach



اسفناج

Spinach

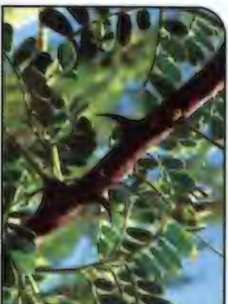


اسفناج

Spinach



اقاقیا



اقاقیا

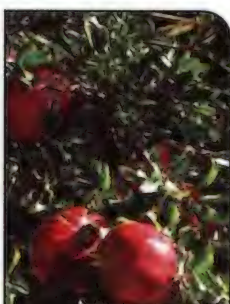


اگیر ترکی



انار

Pomegrante



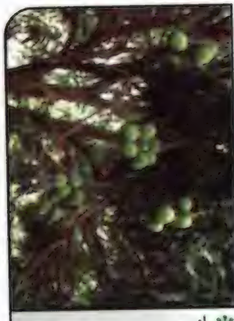
انار

Pomegrante



انار

Pomegrante



انبه

Mango



انبه

Mango



انبه

Mango



انبه

Mango



انجیر

Fig



انگور

Grape Vine



باباآدم

Burcock



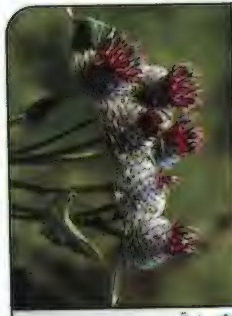
باباآدم

Burcock



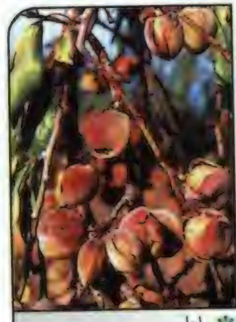
باباآدم

Burcock



باباآدم

Burcock



بادام

Burcock



بادرنجویه



بادام

Almmod



بادام

Almmod



بادام

Almmod



دارچین













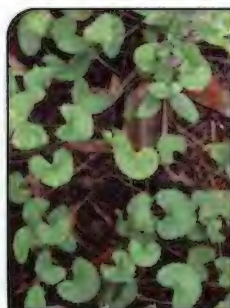
اختری





آب تره





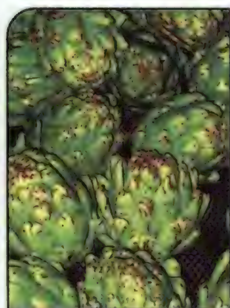
آب قاشقی





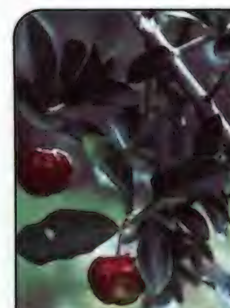
آرتیشو

Artichoke



آرتیشو

Artichoke



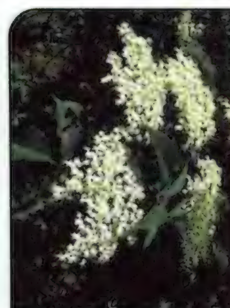
آسرولا





آفتابگردان

Sunflower



آقطی سیاه

Elderberry



آقطی سیاه

Elderberry



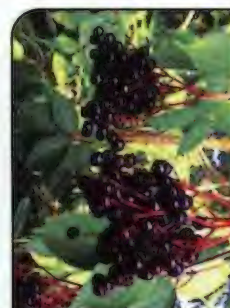
آلو





آلبالو





آقطی سیاه

Elderberry



آقطی سیاه

Elderberry



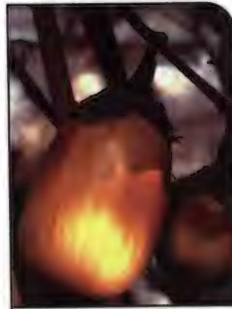
بادمجان

Eggplent



بادمجان

Eggplent



بادمجان

Eggplent

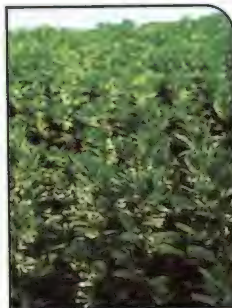


بارهنگ



باقلا

Faba Bean



باقلا

Faba Bean



برنج

Rice



برنج

Rice

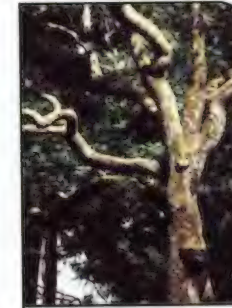


برنج

Rice

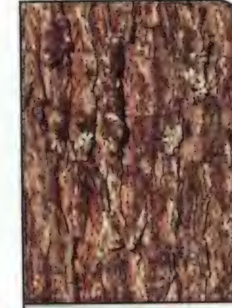


برنجاسف



بلوط

Oak



بلوط

Oak



بلوط

Oak



به

Quince



به

Quince



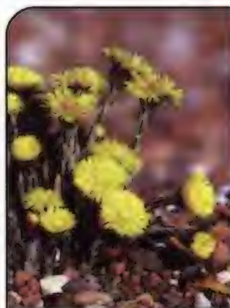
به

Quince



پرتقال

 Orange



پای خر





پاپایادرخت





پاپایا





تاتوره





پیاز

 Onion



پسته

 Pistachio



پسته

 Pistachio



تمبر هندی

 Tamarind



تره فرنگی





تخم کتان

 Flax seed



تاج الملوک





توس

 White Birch



توت فرنگی





توت





تمشک

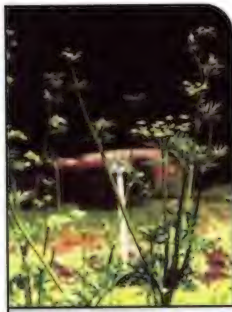




جعفری
Parslery



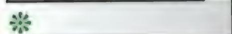
جعفری
Parslery



جعفری
Parslery



توق





جو دوسر
Oat



جو دوسر
Oat



جو
Barley



جو
Barley



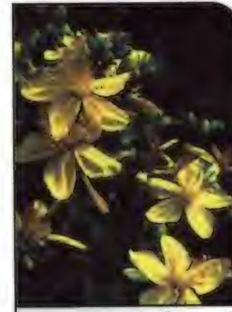
خار مقدس





خار علیص

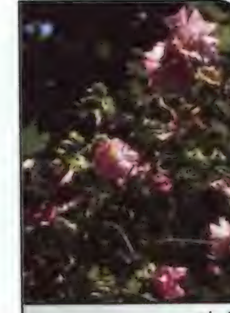




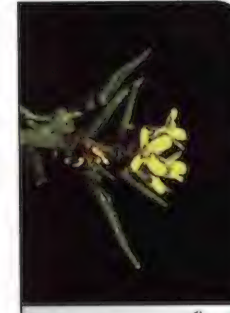
چای کوهی
Hypericum perfratum



چای
Tea



ختمی
Marshmallow



خاکشیر
Flixweld



خارشتر

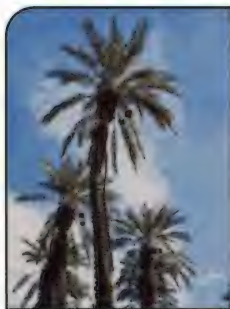




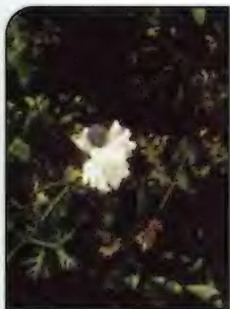
خارخاسک




خرمالو


خرما
Date


خردل


ختمی
Marshmallow


دارچین
Cinnamon


دارابی تو سرخ


خیار
Cucomber

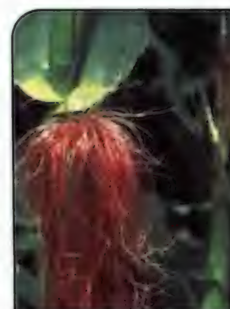

خیار
Cucomber


دارواش


دارچین
Cinnamon


دارچین
Cinnamon

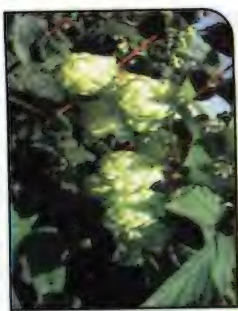

دارچین
Cinnamon


ذرت
Corn


دم اسب
Horsetail

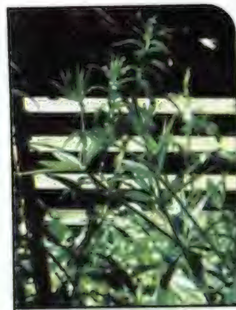

دم اسب
Horsetail

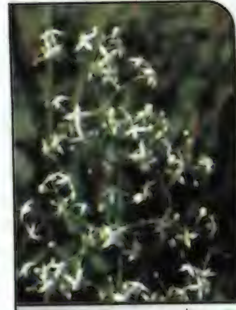

دم اسب
Horsetail


رازک

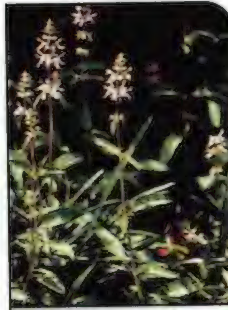


رومان



روناس
Madder


روناس
Madder


ریحان
Basli


ریحان
Basli

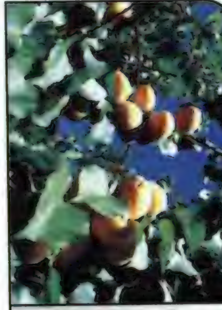

ریش بز



ریواس

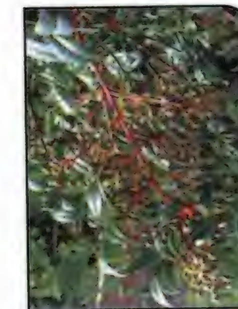


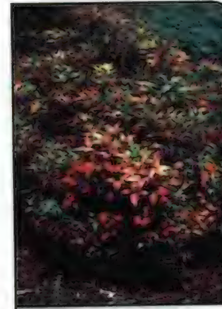
زالزالک

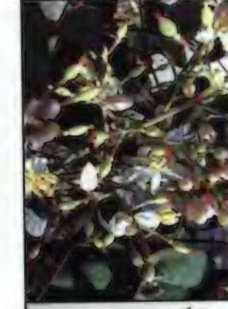


زرد الو
Apricot


زرد الو
Apricot

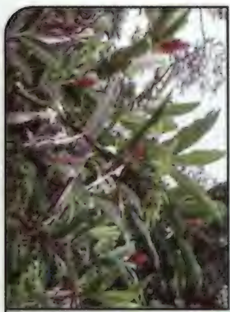

زرد چوبه
Turmeric


زرشک
Barberry


زرشک
Barberry


زرشک
Barberry


زعفران
Saaffron



زنجبیل

Ginger



زنجبیل

Ginger



زنجبیل خوراکی

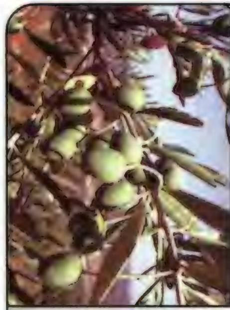
Ginger



زوفا

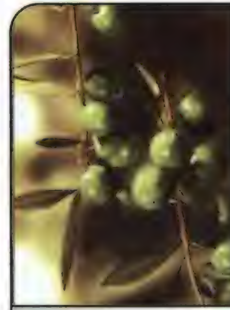


زوفا



زیتون

Olive



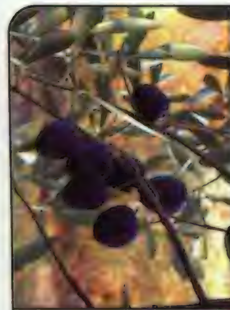
زیتون

Olive



زیتون

Olive



زیتون

Olive



ژینگو



سداب



سماق



سنبل الطیب

Valerian



سنبل الطیب

Valerian



سنجد



سورنجان



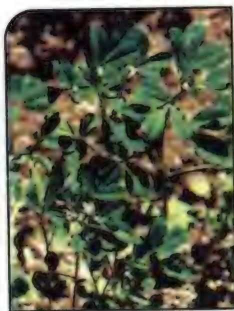
شوید

Dill



شنبلیله

Fenugreek



شنبلیله

Fenugreek



شلغم

Turnip



صبر زرد

Aloe



صبر زرد

Aloe



شیرین بیان

Licirice



شیرین بیان

Licirice



علف هفت بند

Knotgrass



عدس

Lentil



صبر زرد

Aloe



صبر زرد

Aloe



فلفل دلمه‌ای



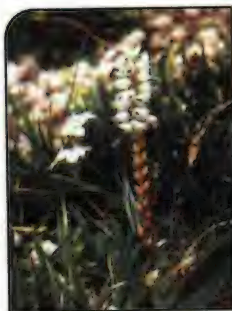
علف هفت بند

Knotgrass



علف هفت بند

Knotgrass



علف هفت بند

Knotgrass



سیر

 Garlic



سیب زمینی

 Potato



سیاه دانه





سویا





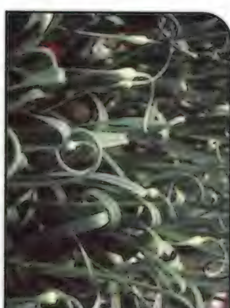
شاتره





شابیزک





سیر

 Garlic



سیر

 Garlic



شاه پسند وحشی

 Vervain



شاه پسند وحشی

 Vervain



شاه اسیرغم





شاه اسیرغم





شلغم

 Turnip



شبدر قرمز

 Red Clover



شبدر قرمز

 Red Clover



شاهسپرم





فندق

Hazelnut



قاصدک

Dandelion



قاصدک

Dandelion



قاصدک

Dandelion



قاصدک

Dandelion



قهوه

Coffee



قهوه

Coffee



قهوه

Coffee



کاسنی



کاکوتی



کرفس



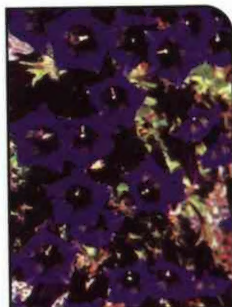
کنجد

Sesame



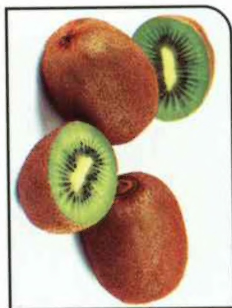
کوشاد

Gantian



کوشاد

Gantian



کیوی



گردو

Walnut



گردو

Walnut



گزنه

Nettle



گزنه

Nettle



گزنه

Nettle



تخم‌گشنیز

Coriander



گشنیز ریسه

Coriander



گشنیز گل

Coriander



گل بادمجان



گل گاو زبان

Borage



گل گندم



گلابی

Pear



گلابی

Pear



گلپر



گلپر

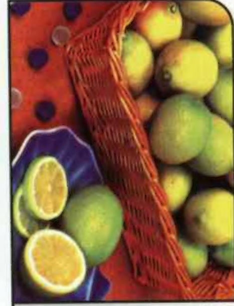


گوجه سبز



گوجه فرنگی

Tomato



ليموشيرين

Lemon



لوبيا

Kidney bean



لوبيا

Kidney bean



لاواندولا-استخدوس

Lavander



مورت



مورت



ماش



مارچوبه

Asparagus



نارنج



نارگيل

Coconut



نارگيل

Coconut



میوه اژدها



نعنا

Peppermint



نعنا

Peppermint



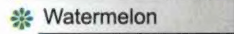
نسترن



نارنگی



هندوانه



Watermelon



هندوانه



Watermelon



هلو



Peach

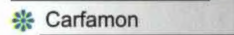


واسابی





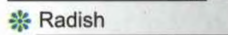
هل سبز



Carfamon



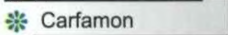
ترب



Radish



هل سفید



Carfamon



یونجه





یونجه





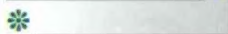
هویج

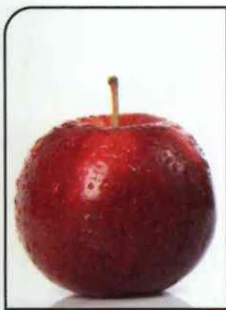


Carrot

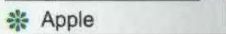


آب هویج





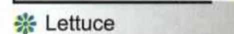
سیب



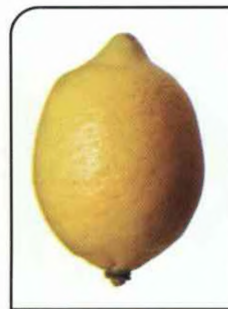
Apple



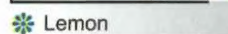
کاهو



Lettuce



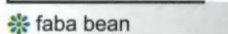
لیموترش



Lemon



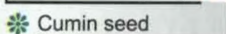
باقلا



faba bean



زیره سبز



Cumin seed